|  |  |
| --- | --- |
| **PENSAMIENTOS CAPTURADOS** | |
| 1er día | Me levanto como siempre. |
| 2º día | Al despertarme, respiro. Sonrío y pienso que va a ser un gran día. |
| 3º día | Antes de entrarme en la ducha, hago 3 respiraciones profundas moviendo los brazos. |
| 4º día | Al despertarme, respiro y medito unos 2 minutos. Estoy inquita porque pienso que voy a llegar tarde al trabajo. |
| 5º día | No me acuerdo. |
| 6º día | Me despierto más tarde y no lo hago. |

|  |
| --- |
| **DESPERTAR MINDFULNESS** |
| He ido modificando progresivamente mis hábitos y no me despierto y enseguida a la ducha. Sino que unos minutos los dedico a respirar y algunos días a meditar unos pocos minutos.  Me ha resultado difícil, porque siempre me levanto con el tiempo justo. Pero los días que lo he hecho me he sentido relajada para afrontar un nuevo día. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Parar, Respirar y Ser** | |
| 1er día | No me acordé. |
| 2º día | A la entrada del colegio y después del recreo |
| 3º día | A la entrada y varios momentos en clase con el alumnado. |
| 4º día | A la entrada y después del patio. |
| 5º día | No me acordé |
| 6º día | A la entrada del colegio y varios momentos en clase con el alumnado. |

|  |
| --- |
| **EXPLORACIÓN DEL CUERPO** |
| No lo hago. |

|  |
| --- |
| **ACTIVIDAD COTIDINA CONSCIENTE** |
| Dos veces a la semana, me eché crema en el cuerpo despacio. Me sentí relajada. |