|  |  |
| --- | --- |
| **Meditaciones** | |
| 1er día | 10 de la noche. 5 minutos, previamente me relajo. |
| 2º día | 11 de la noche sólo me relajo. |
| 3º día | 10 y media me relajo y medito 3 minutos. |
| 4º día | No me da tiempo. |
| 5º día | 11 de la noche relación y meditación 5 minutos |
| 6º día | No me da tiempo. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Exploración del cuerpo y captura de pensamiento** | |
| Exploración | Sólo un día y me quedo dormida a la mitad, aunque soy consciente que necesito encontrar tiempo para realizarlo. Mientras estoy despierta tan sólo pienso en otras situaciones familiares pero pasan y vuelvo a concentrarme en el ahora. |
| Captura de pensamiento | Perfeccionismo: Hay una documentación que tengo que realizar sin equivocación y ello me provoca tensión y estar alerta todo el día. Me voy sin energía del colegio. |
| Captura de pensamiento | El debería: con mis hijas es un pensamiento muy recurrente cuando veo que algo no funciona. Y ello me provoca ansiedad |

|  |  |
| --- | --- |
| **Parar, Respirar y Ser** | |
| 1er día | Martes13 de febrero. Despertar es lo más complicado del día para mí soy consciente de ello. Primer día no consigo ningún despertar tan sólo una respiración profunda. Si realizo 3 respiraciones después del timbre del colegio doy soy consciente de mí respiraciones y del nivel de tensión que tengo en ese momento además de ponerme a 0 para poder avanzar. |
| 2º día | Miércoles 14 de febrero. Revitalizar el día al despertarme. Abro los ojos, sonrío y miro a mis hijas dormidas descansando profundamente, bajo mi cuerpo al estirar noto todos mis músculos como se despiertan. Sólo hago una respiración en el timbre del colegio. |
| 3º día | Jueves 15 de febrero. Revitalizar el día al despertarme. Me despierto más tarde y no puedo estirar, realizo las respiraciones.  Sólo una respiración en la sirena. |
| 4º día | Viernes 16, Estiramiento más meditación. Meditar es imposible por la mañana sólo me da tiempo por la noche. Los estiramientos me sientan muy bien para mi espalda que pide a gritos que las escuche. Realizo las cuatro respiraciones, una de ellas coincido con alguna compañera en la sala de profesores. Un alumno que viene a preguntarnos algo también respira con nosotras. |
| 5º día | Lunes 19. Revitalizar el día al despertar. Me da tiempo al completo y me enfrento al día positivamente aunque no tengo mucha energía.  No me da tiempo a respirar en las sirenas. |
| 6º día | Martes 20. No duermo bien mi hija muy resfriada, creo voy a ponerme resfriada yo también no me da tiempo tan sólo a respirar.  Estoy resfriada sólo realizo una respiración a las 2. |

|  |
| --- |
| **ACTIVIDAD COTIDINA CONSCIENTE** |
| En la cocina mientras realizo la comida me encierro cinco minutos, hago una tortilla a la francesa, cojo los huevos de la nevera los miro, toco veo que son marrones y uno de ellos está sucio durante un minuto. Los lavo notando como el agua fría toca mis dedos, me apetece esa agua aunque esté fría. 40 segundos lavando los huevos. Cojo el plato donde voy a romper y batir los huevos. Lo enjuago y lo seco 20 segundos. Rompo los huevos y bato durante 1 minutos como el tenedor roza sobre el plato y se mezcla la clara y el huevo, añado sal.  Cojo la sartén y le echo aceite, noto durante 30 segundos como se calienta y le echo el huevo. Pongo a fuego muy lento y observo como se va formando la tortilla 1 minutos y 30 segundos. |

|  |
| --- |
| **SILENCIO EN CLASE** |
| Después del recreo trabajamos en música. Mariquita pon actividad de concentración y desarrollo de la psicomotricidad fina a través de una sencilla canción. Posteriormente respiración diafragmática, aumentando poco a poco la cantidad de aire. |