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

|  |
| --- |
| **Exploración del cuerpo y captura de pensamiento** |
| Exploración | Dos día y no me quedo dormida y soy consciente de mi cuerpo, el segundo día tengo un dolor de estómago fuerte y mando energía mejorando mi dolor. Soluciono problemas de diferentes índoles en mi cabeza, dejo de pasar los pensamientos sin juzgarlos |
| Captura de pensamiento | Perfeccionismo: Tengo que elaborar dos proyectos en el colegio y me provocan sensaciones nerviosas. |
| Captura de pensamiento | El debería: observo como mi familia necesita que esté más pendiente de ellos. No juzgo |

|  |
| --- |
| **Parar, Respirar y Ser** |
| 1er día |  Martes 6 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 |
| 2º día | Miércoles 7 de febrero. Revitalizar el día al despertarme. Abro los ojos, sonrío y miro por la ventana el amanecer, bajo mi cuerpo al estirar noto todos mis músculos como se despiertan. |
| 3º día | Jueves 8 de febrero. Revitalizar el día al despertarme. Me despierto más tarde y no puedo estirar, realizo las respiraciones. |
| 4º día | Viernes 9. No me da tiempo |
| 5º día |  Sábado 10. Revitalizar el día al despertar. Me da tiempo al completo y me enfrento al día positivamente aunque me encuentro regular un dolor de estómago, mejorando a través de la meditación. |
| 6º día | Domingo 11. Día en familia realizo meditación con mi hija mayor. Nos sentimos muy unidas después de realizarlo. |

|  |
| --- |
| **ACTIVIDAD COTIDINA CONSCIENTE** |
| En el coche mientras conduzco, soy consciente de todos los pasos que debo dar para llevar el coche atendiendo pues al arranque, embrague, punto muerto, visión por los espejos, como cambio las marchas, escucho el motor como me pide otra marcha diferente. |

|  |
| --- |
| **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.Inicio las clases con respiración aumentando progresivamente la cantidad de aire y expulsando toda tocando mi pecho para ser consciente como entra el aire y se va. |