

SESIÓN 3

PRÁCTICA EN MINDFULNESS

1. Práctica formal

- Capturar momentos agradables durante el día: ¿cuáles son los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas en esas situaciones? Uno al día, al menos.
- Parar, Respirar y Ser. Durante las próximas semanas intenta antes de empezar una actividad nueva, pararte, hacer una respiración profunda y luego comenzar. Registra por escrito la experiencia.
- Exploración del cuerpo. Realice el ejercicio de exploración del cuerpo varias veces a la semana. Se recomiendan 3 mínimo. Sólo disfrute de la experiencia y observe los beneficios que le aporta su práctica en un tiempo prolongado. Registra por escrito la experiencia brevemente.
- Meditación de 5'. Hazlo con respiraciones conscientes. Se recomienda diaria. Escoge tu mejor momento para ello. Usa una alarma para recordarlo. Registra la experiencia por escrito brevemente.
- Despertar Mindfulness.

2. Práctica informal

- Actividad cotidiana consciente. Escoge una actividad corriente en tu día a día y trata de realizarla de forma consciente varias veces a la semana (3 mínimo). Trata de expandir tus sentidos y darte cuenta de todos los detalles que implican la experiencia. Registra por escrito la experiencia brevemente.

MOMENTOS CAPTURADOS EN SITUACIONES AGRADABLES

	¿Qué pasó?	¿Cómo fue la experiencia? Sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales
1º momento		
2º momento		
3º momento		
4º momento		

5º momento		
6º momento		
7º momento		

PARAR, RESPIRAR, SER

PARAR, RESPIRAR, SER	

EXPLORACIÓN DEL CUERPO

EXPLORACIÓN DEL CUERPO	
1º	
2º	
3º	
4º	

5º	
6º	
7º	

ACTIVIDAD COTIDIANA CONSCIENTE