

**REGISTRO DIARIO-SEMANAL.**

Utiliza la tabla siguiente que te ayudará a ser consciente de lo que estás haciendo, del tiempo que le dedicas y de lo que descubres en cada práctica.

**Indicaciones para la práctica:**

Estos ejercicios se pueden hacer de forma independiente o como una secuencia de ejercicios enlazados. En ese caso, se puede volver a repetir la secuencia completa una vez finalizada. Recuerda que es fundamental que practiques todos los días al menos 10-15 minutos.

**Práctica 1: “Meditación recorrido corporal- BodyScan” –Audio (15 min)**

**Práctica 2: “Regulo mis emociones con gratitud” – Audio (8 min)**

**Práctica 3: “La sonrisa amable”**

**Práctica 4: “Atención a los 8 momentos del día”**

Después de este ejercicio, es recomendable registrar en el “Diario” la experiencia vivida.

<b>DÍA</b>	<b>Tiempo</b> (Mínimo 15 min. x día.)	<b>Prácticas diarias</b>	<b>Conclusiones sobre mi experiencia diaria</b> (sensaciones, pensamientos, sentimientos)  <i>“Haciendo mi práctica me he dado cuenta de ...”</i>
<b>Dom.</b>		1 2 3	
<b>Lun.</b>		1 2 3	
<b>Mar</b>		1 2 3	
<b>Mix</b>		1 2 3	
<b>Ju</b>		1 2 3	
<b>Vi</b>		1 2 3	
<b>Sab.</b>		1 2 3	

### Práctica Informal 3:

## "La sonrisa amable".

**Practica durante el día la sonrisa amable** cuando te encuentres con situaciones o personas con las cuales de forma habitual te sientes tenso, incómodo o estresado. Al principio, puede resultarte complicado e incluso puede que tengas la sensación de tener que forzar la sonrisa, pero hazlo: sonríe.

"**Sonríe**", no con una sonrisa irónica, sino una sonrisa sincera (aunque al principio sea forzada)

Si observas a lo largo de la semana y escuchas en tu diálogo mental mensajes negativos y pesimistas, "**Sonríete a ti mismo/a**".

Cada vez que lo hagas estarás enviado a tu cerebro emocional un mensaje de calma "**Todo está Bien**". Esto es un proceso por lo tanto no verás de inmediato el resultado, pero te prometo que llegará, pruébalo.

### Práctica Informal 4:

## "Atención a los 8 momentos del día"

(Entrenamiento de la Atención Plena a través de los sonidos)

#### **INSTRUCCIONES:**

Dirigir la atención a los sentidos. No es necesario realizar la atención plena en los 8 momentos, puedes elegir 1 o 2 que te sean más sencillos. Y cambiar cuando quieras a otros diferentes.

**Cuando me despierto, cuando me ducho, cuando me lavo los dientes, cuando como o bebo, cuando estoy en el trabajo, cuando camino o antes de ir a dormir.**