

Registro de Atención Plena

PRÁCTICA ¿Qué práctica has hecho? ¿Cuánto tiempo?	
EMOCIÓN ¿Cómo te has sentido? Tristeza, miedo, calma, preocupación, alegría, tranquilidad, enfado, agobio	
SENSACIONES CORPORALES ¿Qué sensaciones has notado en el cuerpo? Calor, frío, tensión, relajación, cosquilleo, presión	
PENSAMIENTOS ¿Qué pensamientos has tenido? Pensamientos de cosas pasadas como recuerdos o futuras como preocupaciones...	
REFLEXION ¿Qué pensamientos pasan ahora por tu mente mientras escribes?	