

Registro de Atención Plena

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