

PRÁCTICAS DE

¡AYUDA INMEDIATA!

Viernes
14 06 21

ESTRATEGIA UNO

¿Qué sensaciones notas?

Sentí refrescante mi boca

¿Son agradables, desagradables o neutras?

Agradables.

ESTRATEGIA DOS

¿Qué sensaciones notas?

No sentí alguna sensación.

¿Son desagradables, desagradables o neutras?

Neutras.

ESTRATEGIA TRES

¿Qué sensaciones notas?

Sentí que mi atención fue mucha para mirar a mi alrededor.

¿Son desagradables, agradables o neutras?

Agradables.

ESTRATEGIA CUATRO

¿Qué sensaciones notas?

Sentí relajación.

¿Son agradables, desagradables o neutras?

Agradable

ESTRATEGIA CINCO

¿Qué sensaciones notas?

No sentí nada.

¿Son agradables, desagradables o neutras?

Neutras.

ESTRATEGIA SEIS

¿Qué sensaciones notas?

Sentí cálido mi cuerpo en general

¿Son agradables, desagradables o neutros?

Agradable

ESTRATEGIA SIETE

¿Qué sensaciones notas?

Siento que despertó más mi atención para escuchar sonidos.

¿Son agradables, desagradables o neutros?

Neutro

DENTRO

FUERA

• El clima

• Los pájaros

• La silla

• Las puertas cerrándose

• Los lápices

• El sonido de los carros.

ESTRATEGIA OCHO

¿Qué sensaciones notas?

No sentí nada.

¿Son agradables, desagradables o neutros?

Neutro

ESTRATEGIA NUEVE

¿Qué sensaciones notas?

Sentí que mi cuerpo se relajó un poco.

¿Son agradables, desagradables o neutras?

Agradable

Me gustó más el recargar mis manos ya que me relajé y con la espalda no porque me dolió un poco.

Me gustó más la estrategia 9 y 7.