

# Preguntas

viernes 14 junio 24

## "Prácticas de Ayuda Inmediata"

1. ¿Qué sensaciones notas? *Relajación en mi respiración*  
Sensación relajante y agradable
2. ¿Qué sensaciones notas? *Concentración.*  
Sensación de concentración y agradable
3. ¿Qué sensaciones notas? *Paz y mirada fija*  
Sensación agradable
4. ¿Qué sensaciones notas? *Distracción y concentración.*  
Sensación neutra
5. ¿Qué sensaciones notas? *Relajación*  
Sensación de relajación (neutra)
6. ¿Qué sensaciones notas? *Tranquilidad y paz*  
Sensación agradable
7. ¿Qué sensaciones notas? *Concentración*  
Sensación neutra
8. ¿Qué sensaciones notas? *Ninguna, no senti nada*  
Sensación de neutra
9. ¿Qué sensaciones notas? *Tensión muscular y firmeza corporal*  
Sensación de agradable  
(me gustó más la de brazos)

### Afuera:

- Pajaros
- Autos
- Puertas

### Adentro:

- Minisplit
- Pasos
- Platicas

Considero que me puede servir más.

