

FECHA:

	Práctica/s	Práctica Cotidiana: pensamientos, impulsos y sensaciones que surgen antes, durante y después de la práctica/Reflexiones
Lunes Hora:		
Martes Hora:		
Miércoles Hora:		
Jueves Hora:		
Viernes Hora:		
Sábado Hora:		
Domingo Hora:		

SEMANA 8 (como desafío solo para esta semana)**Práctica cotidiana de atención plena:**

Durante esta **semana elige entre 4 y 6 actividades para realizarla con atención plena**, tal y como se indica en la teoría. Pueden ser actividades de entre las que propongo en la teoría o distintas.

La cuestión es que elijas tantas actividades como puedas y trates de llevar, al menos durante esta semana, atención consciente a todas las actividades que te sea posible.

Recuerda que realizar las actividades con atención plena, **no te tiene por que llevar más tiempo**.

Práctica cotidiana de amor compasivo:

Durante esta semana, en tantas actividades como puedas, practícalas con amor compasivo, tal y como se explica en la teoría.

- No te olvides probar a practicar el último día, 1 hora de práctica de meditación formal. Para ello, te recomiendo que pongas un reloj con una alarma que suene al de una hora.
- Recuerda **regresar a la atención** (a nuestra amiga sati), **de una forma amable**, no se trata de estar hipervigilantes y nerviosos pendientes de todo, tiene que ser una vuelta a la atención sin forzar.

Ejercicio opcional: Convertirse en extraterrestre por un día

Imagina que eres un extraterrestre procedente de otro planeta y que el día de hoy (el día que elijas realizar esta práctica) es el primer día que entras en contacto con la tierra. Todo lo que ves y percibes es nuevo para ti, no lo habías visto nunca antes; el cielo, las montañas, los olores, las plantas, los sonidos etc. De lo que se trata es de volver a experimentar con los ojos de un niño o niña, y sentir la magia que se siente cuando uno observa por primera vez.

En la parte teórica “Mindfulness como forma de vida”, viene explicada la manera de llevar la rutina una vez acabado el curso.

