

**PLA D' ENTRENAMENT SESSIÓ 2**

**Pràctica principal**

- Continuar realitzant la pràctica de **l'exploració del cos**, seguint l'Àudio, 5 cops a la setmana.

No cal tenir expectatives de com sentir-se, ni cal que jutgem si agrada o no. Cal deixar l'experiència tal qual.

- **Practica 20 respiracions**, un parell de vegades al dia en el lloc de feina o durant la teva activitat. Pots comptar respiracions al inspirar i exhalar de forma cíclica de la següent forma: 1/1, 2/2, 3/3,...fins a 10 y baixar 9/9, 8/8,...i torna a començar.

**Pràctica informal en la vida diària i quotidiana**

- **Preparar un Rutina d'Atenció:** Utilitza Punts d'Atenció (*gomets*) o Alarmes en dos o tres llocs on utilitzes el pilot automàtic de forma general.

Fàcilment t'hauràs adonat que trobar temps per la pràctica formal no resulta fàcil, tot i que és possible.

- Tria una activitat rutinària en la teva vida quotidiana, **diferent a la de la setmana pasada** i prova a realitzar-la amb Consciència Plena. Intenta adonar-te del que fas com si fos nou i especial. Fixat en les sensacions, emocions i pensaments que tens.
- **Exercicis d'adonar-se**

- **Captura moments agradables** amb la pauta de la pàgina de l'annex. Pren nota en un diari o full de paper, un cada dia, i viu el grau de connexió que tens.
- **Fixat quan sorgeix un judici** i respon a les preguntes:

Quina és la interpretació d'aquest fet que em porta a sentir-me com em sento?

Hi han altres possibilitats? Com em sentiria?

Puc suspendre el judici?

- **La percepció**

Diferència entre el que observes i el que descrius, entre el Jo descriptivo i el JO narratiu.

Fixat en els teus sistemes de prendre decisions: SI i SII, un sistema ràpid i un altre lent per a prendre decisions.

Suspendre judicis permet obrir-se a altres visions, comprendre i això dona llibertat d'acció.

**Lectura**

- **Llegir del material:**

Pots llegir amb més atenció el material.

**El proper dia iniciem el MOVIMENT CONSCIENT. PRACTICAREM IOGA.**  
**Intenta estar amb roba còmoda.**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO SESIÓN 2**

**Práctica principal**

- Continuar realizando la práctica de la **exploración del cuerpo**, siguiendo el Audio, 5 veces a la semana.  
No es necesario tener expectativas de cómo sentirse, ni falta que juzgamos si gusta o no. Hay que dejar la experiencia tal cual.
- **Practica 20 respiraciones**, un par de veces al día en el lugar de trabajo o durante tu actividad. Puedes contar respiraciones al inspirar y exhalar de forma cíclica de la siguiente forma: 1/1, 2/2, 3/3, ... hasta 10 y bajar 9/9, 8/8, ... y vuelta a empezar .

**Práctica informal en la vida diaria y cotidiana**

- **Preparar una Rutina de Atención:** Utiliza Puntos de Atención o Alarmas en dos o tres lugares donde utilizas el piloto automático de forma general.

Te habrás dado cuenta que encontrar tiempo para la práctica formal no resulta fácil, aunque es posible.

- **Elige una actividad rutinaria** en tu vida cotidiana, diferente a la de la semana pasada y prueba a realizarla con Conciencia Plena. Intenta darte cuenta de lo que haces como si fuera nuevo y especial. Fijado en las sensaciones, emociones y pensamientos que tienes.
- **Ejercicios de darse cuenta**
  - **Captura momentos agradables** con la pauta de la página del anexo. Toma nota en un diario u hoja de papel, uno cada día, y vive el grado de conexión que tienes.
  - **Fíjate cuando surge un juicio** y responde a las preguntas:

¿Cuál es la interpretación de este hecho que me lleva a sentirme como me siento?

¿Hay otras posibilidades? ¿Cómo me sentiría?

¿Puedo suspender el juicio?

- **La percepción**  
Diferencia entre lo que observas y lo que describes, entre el Yo descriptivo y el YO narrativo.

Fijado en tus sistemas de tomar decisiones: SI y SII, un sistema rápido y otro lento para tomar decisiones.

Suspender juicios permite abrirse a otras visiones, comprender y esto da libertad de acción.

**Lectura**

- **Leer del material:**

Puedes leer con atención el material de la sesión.

**El próximo día iniciamos el MOVIMIENTO CONSCIENTE. PRACTICAREMOS YOGA.**

**Intenta estar con ropa cómoda.**