

HOJA DE TAREAS

Módulo 2

Realiza la meditación [Presencia plena](#) y explora cómo responde tu mente. La mente buscará formas de llamar tu atención, a veces esto se ve con pensamientos intrusivos que te distraen de lo que sientes o que te conducen a buscar razones que expliquen *por qué* sientes lo que sientes. Esto es normal. Cuando esto suceda, regresa tu atención a la sensación física y la emoción que le acompaña. Observa hacia dónde viaja, si tiene calor, presión, peso o vibración. Observa si se esconde o si se revela a sí misma. Solo si quieres y estás lista, pregúntale si tiene algún mensaje para ti.

Comenta con tu compañera o escribe en tu libreta:

1. ¿Cómo te sientes *sintiendo*?
2. ¿Qué piensas sobre tus emociones?
3. ¿Cuál es el recurso que utiliza tu mente para que retires tu atención de la emoción?
4. ¿Cuáles son los paliativos o distractores a los que sueles recurrir?
5. Si al realizar la meditación se te reveló un mensaje, ¿cuál es? ¿Qué quería comunicarte esta emoción?

Antes de entrar a la siguiente sesión, el próximo sábado, responde:

6. ¿Qué cambió en mis relaciones esta semana?
7. ¿Qué cambió en mí?
8. ¿Qué cambió en mi forma de relacionarme conmigo misma?
9. ¿Qué cambió en mi forma de relacionarme con los demás?