

Punto de partida

Este primer registro no es para cambiar nada. Es simplemente para **tomar conciencia de desde dónde empiezas**.

¿DESDE DÓNDE COMIENZAS ESTE CURSO? ¿QUÉ TE HA TRAÍDO HASTA AQUÍ?

Antes de practicar nada, párate un momento y responde con calma: ¿Cómo estás llegando a este curso ahora mismo? ¿Qué te ha traído hasta aquí? ¿Qué notas que te pesa o te preocupa últimamente? Escribe libremente (no tiene que quedar bonito).

¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE ESTE CURSO TE APORTARA?

A veces esperamos que un curso nos quite cosas: malestar, pensamientos, ansiedad, cansancio... Aquí te proponemos algo distinto: **aprender a estar mejor con lo que ya hay**. ¿Qué te gustaría que este curso te aportara? ¿Qué temes que no funcione o que no seas capaz de sostener?

¿QUÉ DUDAS O MIEDOS APARECEN AL EMPEZAR?

PRIMER CONTACTO CON LA PRÁCTICA (TRAS EL PRIMER AUDIO O EJERCICIO)

Tras escuchar el audio o realizar el primer ejercicio de presencia: ¿Qué has notado en tu cuerpo? ¿Cómo estaba tu mente? ¿Ha sido fácil, difícil, raro, aburrido...? No intentes analizarlo. **Solo describe.**

SENSACIONES CORPORALES

ESTADO DE LA MENTE

CÓMO HA SIDO LA EXPERIENCIA

MI FRASE PARA COMENZAR ESTE CAMINO

Si tuvieras que quedarte con una sola frase para esta semana 0, ¿cuál sería? (Ejemplos: “Estoy empezando”, “No tengo que hacerlo perfecto”, “Puedo parar un momento”...)