

INTOMENTE

Bitácora de experiencias

Autocuidado básico

Este es tu libro, ese espacio seguro en donde puedes registrar todas las experiencias que vivas durante el viaje. Te ayudará a aclarar las ideas y podrás consularla cada vez que necesites.

Esta bitácora pertenece a:

Fecha de inicio de viaje:

**Aquí comienza el viaje
hacia el interior de tu mente**



Importancia del cuidado al cuidador

Respiración básica

Práctica de silencio

Relajación básica

Corporalidad consciente

SEMANA 1

Respiración Básica

DESCONEXIÓN

Ejercicio de respiración profunda.

ARGUMENTO TEÓRICO

Importancia de la respiración abdominal.
Identificación de las zonas respiratorias.
Tiempos de la respiración.

PRÁCTICA

Ejercicio de respiración.
Distensión corporal con respiración.

REFLEXIÓN

Registro de la experiencia en la bitácora.

En este espacio puedes realizar tus mapas mentales del recorrido durante la sesión, incluye tus recuerdos o experiencias en relación al tema y las preguntas que quieras realizar.

¿Por qué decidí participar en este viaje hacia mi interior? ¿Qué situación me está motivando a pensar en mi mismo? ¿Qué aspectos me gustaría mejorar al desarrollar todo el viaje del Autocuidado Básico?

¿Qué he reflexionado en relación a las respuestas automáticas de atender a los otros y no atenderme a mi mismo?

¿Cómo puedo apoyar mi disposición de práctica de la respiración consciente en la tarea de cuidarme a mi mismo y cuidar a otros?

Guía de aprendizaje

Conocimiento y práctica de la respiración diafragmática o abdominal como base del autocontrol en la salud.

1 Durante esta semana realiza la práctica de la respiración consciente durante 5 minutos, o calcula mínimo unas 10 respiraciones, pausadas, rítmicas y profundas (bajo vientre).

Con mayor razón, haz este ejercicio de vida consciente si durante el día se presentan situaciones difíciles.
Recuerda que la respiración es el termómetro de tu mente.

2 Voluntariamente selecciona una actividad que hagas todos los días (ejemplo: cepillarse los dientes) y realízala de manera consciente aplicando la respiración diafragmática (Inhalar - Exhalar | Nariz - Nariz) .

Mientras la realizas, evita traer pensamientos de tareas pendientes.

Registra las experiencias que vives con la práctica de cada día

	Hora de inicio	Descripción de la práctica	Logro ó beneficio	Hora de cierre
Lunes	_____	_____	_____	_____
Martes	_____	_____	_____	_____
Miércoles	_____	_____	_____	_____
Jueves	_____	_____	_____	_____
Viernes	_____	_____	_____	_____
Sábado	_____	_____	_____	_____
Domingo	_____	_____	_____	_____

SEMANA 2

Práctica del Silencio

DESCONEXIÓN

Ejercicio de respiración profunda.
Estiramientos de cuello y nuca en relajación.

ARGUMENTO TEÓRICO

Intención del silencio.
Bases de un ejercicio de silencio.

PRÁCTICA

Ejercicio de silencio.
Propósito y control de silencio.
Distensión mental.

REFLEXIÓN

Registro de la experiencia en la bitácora.

En este espacio puedes realizar tus mapas mentales del recorrido durante la sesión, incluye tus recuerdos o experiencias en relación al tema y las preguntas que quieras realizar.

¿En qué momento del día me es más fácil realizar la práctica de silencio?

¿Qué ideas me llegan a la mente cuando otras personas me narran una experiencia o conversación? ¿Cómo puedo establecer el aquí y el ahora mientras los demás me están contando algo vivido?

¿Cómo puedo apoyar mi disposición de práctica de la respiración consciente en la tarea de cuidarme a mi mismo y cuidar a otros?

Guía de aprendizaje

Importancia del silencio como herramienta para planificar la mente en el desconectarse y volverse a conectar en diferentes actividades de un día.

1

Durante esta segunda semana realiza todos los días la práctica de la respiración consciente (10 respiraciones profundas de bajo vientre) y agrégale un ejercicio de silencio por 5 minutos más.

2

Desarrolla la escucha activa:

Toma la decisión de hacer silencio cuando una persona te esté hablando. Asume esta práctica diaria como una forma de entrenar tu intención de silencio y escucha. Lo más importante es que aplicas el silencio sin dar juicio de valor durante la narración de los hechos. Toma una actitud favorable mirando a los ojos a la persona que te esta contando.

Registra las experiencias que vives con la práctica de cada día

	Hora de inicio	Descripción de la práctica	Logro ó beneficio	Hora de cierre
Lunes	_____	_____	_____	_____
Martes	_____	_____	_____	_____
Miércoles	_____	_____	_____	_____
Jueves	_____	_____	_____	_____
Viernes	_____	_____	_____	_____
Sábado	_____	_____	_____	_____
Domingo	_____	_____	_____	_____

**Espero que hayas disfrutado esta experiencia
extraordinaria de dedicarte un espacio solo
para ti con INTOMENTE.**

**Si quieres vivir toda la experiencia y obtener la
bitácora completa de 12 semanas de viaje**

**INSCRÍBETE AL CURSO
DE AUTOUIDADO BÁSICO**

Felicitaciones por cuidarte