

Ejercicio 11: Cómo evitar el estrés.

¿Qué vas a hacer?:

Identifica ese pensamiento que te estresa y usa la técnica de las 4 preguntas.

1. ¿Es verdad este pensamiento? ¿Tengo evidencia científica de que es verdad?
2. ¿Está escrito en algún lugar, o forma parte de mi imaginación?
3. ¿Qué posibilidades me quita, o me da tener este pensamiento en mi vida?
4. Si pensaría otra cosa... ¿Qué ganaría?

Elige tu meditación favorita (las que te sugerimos u otra) y diséñate un plan de meditación por 21 días. Registra en tu diario sensaciones antes y después de la meditación.

Día 1 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:

DOCUMENTO PROTEGIDO COPYRIGHT – TANIA MAURINO.

Día 2 Fecha: / /

Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:
-------------------------------------	---------------------------------------

Día 3 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:

Día 4 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:



DOCUMENTO PROTEGIDO COPYRIGHT – TANIA MAURINO.

TANIA
Maurino

Día 5 Fecha: / /

Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:
-------------------------------------	---------------------------------------

Día 6 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:

Día 7 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:



DOCUMENTO PROTEGIDO COPYRIGHT – TANIA MAURINO.

TANIA
Maurino

Días 8 Fecha: / /

Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:
-------------------------------------	---------------------------------------

Días 9 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:

Días 10 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:



DOCUMENTO PROTEGIDO COPYRIGHT – TANIA MAURINO.

TANIA
Maurino

Días 11 Fecha: / /

Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:
-------------------------------------	---------------------------------------

Días 12 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:

Días 13 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:



DOCUMENTO PROTEGIDO COPYRIGHT – TANIA MAURINO.

TANIA
Maurino

Días 14 Fecha: / /

Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:
-------------------------------------	---------------------------------------

Días 15 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:

Días 16 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:



DOCUMENTO PROTEGIDO COPYRIGHT – TANIA MAURINO.

TANIA
Maurino

Días 17 Fecha: / /

Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:
-------------------------------------	---------------------------------------

Días 18 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:

Días 19 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:



DOCUMENTO PROTEGIDO COPYRIGHT – TANIA MAURINO.

TANIA
Maurino

Días 20 Fecha: / /

Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:
-------------------------------------	---------------------------------------

Días 21 Fecha: / /	
Sensaciones antes de la meditación:	Sensaciones después de la meditación:

Preguntas poderosas:

1. ¿Para qué me sirve este ejercicio?
2. ¿Qué puedo observar ahora que antes no?
3. ¿Qué cambios corporales puedo registrar al hacer este ejercicio? ¿Y cambios mentales?

