

Práctica de la semana

PRÁCTICA DEL RAIN



SEMANA 7

RAIN

Durante esta semana, presta atención a tus automatismos. Este ejercicio te ayudará a salir de "tus propias trampas mentales". Te permite elegir una respuesta diferente a la establecida por tus condicionamientos, experiencias....

OBSERVA
como si se
tratara de un
película





RAIN

Déjate mojar por la práctica RAIN

01

Reconoce

Reconoce la presencia de los pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, deseos...

03

Investiga

Investiga cómo esto se refleja en tu cuerpo. Trabaja tu conciencia corporal. en qué medida te afecta

02

Acepta

Acepta que eso es lo que piensas o sientes. No luches contra ello.

04

No te identifiques

No te identifiques con lo que aparece. Recuerda que “tú” no eres tus pensamientos, tus emociones, tus recuerdos o tus deseos...

Durante esta semana



anota tu experiencia

¿Cómo ha sido tu observación? ¿has logrado identificar en qué medida afecta a tu cuerpo?



recomendación

No te exijas demasiado. Si no lo logras 100% las primeras veces, Repite internamente: **LO ESTOY INTENTANDO**



dibuja

Dibuja la LLUVIA -RAIN- de la práctica, sobre ti en situaciones de conflicto interno.



**Las cosas no se dicen,
se hacen, porque al
hacerlas se dicen solas»**

Woody Allen



**«Los grandes corazones
se contentan con
pequeños detalles».**

Hernán Sabio