

Práctica para la vida diaria

Semana 4

- Contemplar con curiosidad tus estrategias de escape (externas e internas) ante cualquier malestar, frustración o sufrimiento.
- Práctica de etiquetado: siempre que recuerdes, intenta reconocer la actividad de tu mente como "pensamiento", "memoria", "imagen mental" etc. Sin rechazar su contenido, ni tampoco dejarse llevar por él. Reconocerlo como "pensamiento", hacer algunas respiraciones, practicar solamente una apertura frente a la actividad mental, sin agregar nada, sin tratar de cambiarla, sin manipular, sin rechazar, sin sostener.
- Releer el capítulo 4 sin prisa, un poco cada día, usando el método PCR - Pensar, Contemplar, Reposar (descansar, silenciar).