

Práctica para la vida diaria: paciencia

Nuestra práctica cotidiana sobre la ira consistirá en ejercitar la paciencia.

Al entrenar la paciencia en nuestra vida diaria, seremos más hábiles en ser más pacientes cuando surja una aflicción o una emoción.

¿Hacemos esto juntos?



Además, te sugiero que sigas anotando tus emociones en tu "diario emocional". Esta semana, trata de relatar especialmente episodios de ira, incluso si te sientes solo levemente irritado. También describe tus experiencias con la práctica de la paciencia.

Cuando te des cuenta de que estás atrapado por una emoción o después de que esta pase, trata de escribir sobre:

- * lo que sentiste en tu cuerpo
- * Cómo permanecieron tus pensamientos durante el episodio emocional
- *Cuál fue tu reacción...

El hecho de escribir ya nos ayuda a ser más conscientes de lo que sentimos.

¡Buenas practicas!

