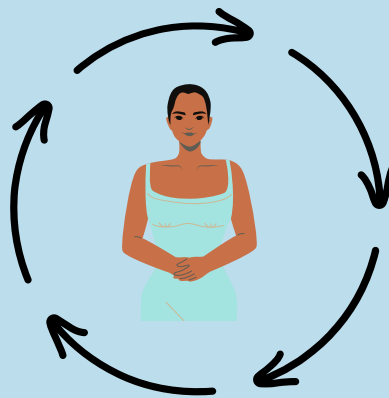


VIGILAR

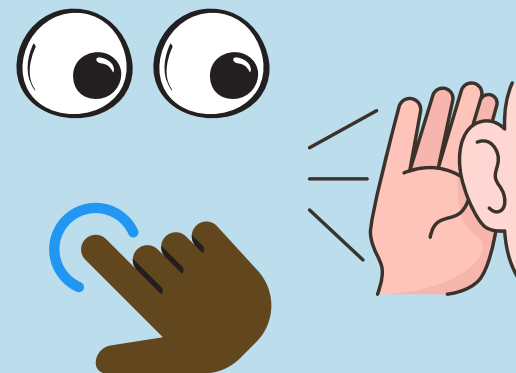
Cuando quiero prestar atención a lo que estoy pensando y sintiendo, utilizo una habilidad que se llama “vigilar”.



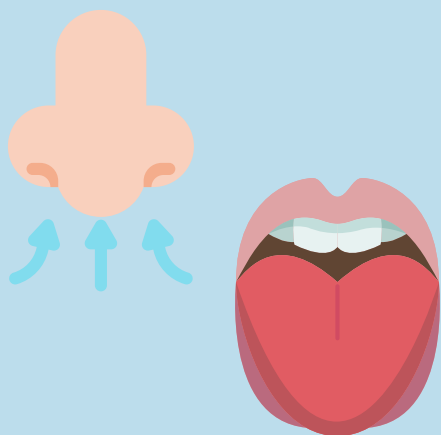
Vigilar es usar mis sentidos para fijar mi atención en todas las cosas que le están pasando a mi cuerpo y en mis pensamientos y sentimientos.



Puedo prestarle atención a lo que veo, oigo y siento.



Puedo prestarle atención a lo que huelo y saboreo.



Puedo prestarle atención a cómo se siente mi cuerpo.



Si mi cuerpo está cómodo, eso podría significar que me encuentro en mi zona de resiliencia o zona “OK”.

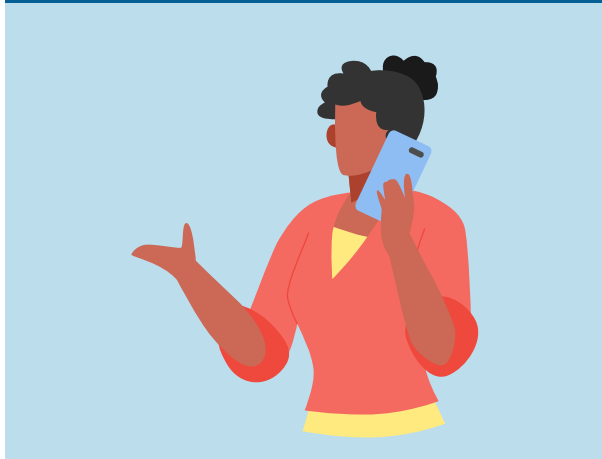


VIGILAR

Si mi cuerpo está incómodo o tengo sentimientos que no me gustan, eso podría significar que estoy saliéndome de mi zona de resiliencia o zona "OK".



Puedo practicar la habilidad de vigilar contándoles a las personas en quienes confío las cosas que estoy pensando y sintiendo.



Cuanto más practique vigilar mis pensamientos y sensaciones, más fácil me será usar esta habilidad.

