

¿Por qué es importante la habilidad de vigilar?

Tu cuerpo se puede sentir de manera distinta dependiendo de lo que estés viviendo, pensando o sintiendo.



Algunas cosas hacen que tu cuerpo y tu mente se sientan bien.

Otras cosas pueden hacer que tu cuerpo y tu mente se sientan mal.

A veces, tu cuerpo y tu mente se sienten igual que siempre.

Cuando vigilas cómo se sienten tu cuerpo y tu mente, puedes prestar atención a cuándo tienes sensaciones negativas.

Las sensaciones negativas pueden estar diciéndote que te estás aproximando al borde o incluso que te encuentras fuera de tu zona de resiliencia o zona "OK". Puedes usar tus habilidades de resiliencia para que te ayuden a mantenerte en tu zona de resiliencia o zona "OK". Las sensaciones positivas, o las que tienes habitualmente, te confirman que estás en tu zona de resiliencia o zona "OK".

Cuando conoces la diferencia entre las sensaciones positivas y negativas, puedes elegir a qué prestarle atención en tu cuerpo.

Si le prestas atención a las sensaciones positivas de tu cuerpo, eso puede ayudarte a permanecer en tu zona de resiliencia o zona "OK" y a sentirte mejor.

