



PIES Check-In

Tome un momento para parar y respirar. Si gusta, pueden fijarse en sus alrededores. Ahora, tomese un momento para reflexionar con si mismo. Trate de identificar 1-2 palabras que describen como se esta sintiendo:

P Fisicamente?

I Intelectualmente?

E Emocionalmente?

S Espiritualmente/Socialmente?

Este ejercicio lo puede utilizar cuando se siente confundido, distraido, o de alguna manera desconectado. Si gusta, tome consciencia en un area que le gustaria enfocarse para si mismo. Tal vez quiere enfocarse en una experiencia o un sentimiento que tiene; o quiza quiera aumentar algun sentimiento. O talvez, usted nota que tiene sentimientos contradictorios. No hay necesidad de cambiar nada. Trate de no juzgar lo que esta pensando/sintiendo, solamente tome consciencia.