

La Situación: _____

RESPUESTA DEL APEGO	RESPUESTA SIN APEGO
A – Aware (Consciente). ¿Cuáles son los pensamientos y sentimientos?	A – Aware (Consciente). ¿Cuáles son los pensamientos y sentimientos?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

H – Halt (Detente).
Enumera las maneras en que puedes responder a la situación, considerando tus pensamientos y sentimientos sobre tu apego:

A – Act (Actúa) - ¿Qué acción vas a tomar?

¿Cuales fueron los resultados?
