



Registro de las micro dosis

Cuando estes iniciando la toma de micro dosis es importante tener un diario de registro de tu estado mental y físico, así como de las acciones que realices.

Para esto te adjuntamos una tabla como modelo en donde te proponemos anotar sobre estos registros en 3 momentos diferente, ante de la toma, (que puede ser inmediatamente antes, o en los días previo), durante la misma, y posterior a la misma.

Dentro del registro mental: te invitamos a identificar las emociones, los pensamientos y las sensaciones corporales.

En el área de acciones: Que es lo que estas haciendo o intentando hacer, y como fluye esa actividad en cada momento.

Sueño: Si notas cambios o diferencia en relación al tiempo y calidad del sueño, aparición de sueños vividos, como te levantas a la mañana.

Alimentación: Cambios en tu apetito, o apetencia por ciertos alimentos, percepción de diferencias en los sabores y texturas. Diferencias según el consumo de alimento en el efecto de la micro.

	Antes de la toma	Durante la toma	Luego de la toma
Pensamientos			
Emociones			
Sensaciones corporales			



Acciones o comportamientos que estás realizando			
Sueño			
Alimentación			
Otros registros			