|  |  |
| --- | --- |
|  | [|.palousemindfulness.com..](http://palousemindfulness.com/es/) |

**Registro de práctica – Semana 4**

**PRÁCTICA FORMAL:** Practica por lo menos seis veces esta semana, alterna [Yoga consciente 2](http://palousemindfulness.com/es/meditations/yoga2.html) con [Práctica sentada](http://palousemindfulness.com/es/meditations/sittingmeditation.html). Igual que la vez anterior, no esperes nada especial de esta práctica. De hecho, debes desprenderte de cualquier expectativa. Deja que tu experiencia sea simplemente tu experiencia.

**PRÁCTICA INFORMAL:** Lee la descripción de [STOP: un minuto de respiro](http://palousemindfulness.com/es/docs/STOP.pdf). Durante el día, lleva contigo el [Registro de práctica informal](http://palousemindfulness.com/es/practice/week4-informal.pdf) y al menos una vez al día (esperando en una fila, al subirte o bajarte del automóvil…) practica “STOP” y cuando puedas, regístralo en el Registro de Práctica Informal.

**NOTA:** En el último día de la práctica informal, en vez de (o además de) registrar tu experiencia con “STOP” de ese día, completa la [Hoja de auto evaluación de medio curso](https://palousemindfulness.com/es/docs/midway-assessment.pdf) que se incluye con tus hojas de práctica (ver Semana 4, bajo “Hojas de Práctica”).

 …Fecha… Comentarios de la práctica formal (Yoga o Meditación Sentada)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |