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

**Registro de práctica – Semana 7**

**PRACTICA FORMAL:** Durante la semana, practica al menos seis veces, haz todo lo que has aprendido hasta ahora (Escaneo corporal, Meditación sentada, Yoga), con o sin guía**.** Por lo menos una vez, realiza la **Práctica de bondad amorosa**, ya que acaba de introducirse esta semana. Igual que anteriormente, no esperes nada especial de esta práctica. Deja que tu experiencia, sea solo tu experiencia.

**PRACTICA INFORMAL:** Al menos una vez al día, utiliza de forma consiente una de las prácticas informales que has aprendido (Consciencia de las cosas simples, Alimentación Consciente, STOP, Suavizar/calmar/permitir) y anotalo en el **Registro de práctica informal.**

 …Fecha… Comentarios(incluye si fue Yoga, Escaneo corporal o Meditación sentada)

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