

Registro de práctica - Semana 4

PRÁCTICA FORMAL: Practica por lo menos seis veces esta semana, alterna [Yoga consciente 2](#) con [Práctica sentada](#). 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](#). Durante el día, lleva contigo el [Registro de práctica informal](#) 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](#) 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)