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)