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

**Registro pratica formale – Settimana 1**

**PRATICA FORMALE:** Leggere la [Meditazione Body Scan](http://palousemindfulness.com/it/docs/bodyscan.pdf). Fare la [Body Scan](http://palousemindfulness.com/it/meditations/bodyscan.html) almeno sei volte questa settimana. Non aspettarti di provare qualcosa in particolare da questa pratica. Metti da parte qualsiasi aspettativa. Lascia semplicemente che la tua esperienza sia la tua esperienza. *È possibile trovare il link per la Body Scan e per tutte le Pratiche nel menù a sinistra del corso on-line (palousemindfulness.com).*

Prendi nota su questo modulo ogni volta che fai la Body Scan. Nel campo dei commenti, scrivi appena qualche parola per ricordare le impressioni di quella particolare Body Scan: che cosa è venuto fuori, come ci si sente, che cosa hai notato in termini di sensazioni fisiche, emozioni, pensieri, ecc. ***È importante scrivere i commenti immediatamente dopo la pratica poiché sarà difficile ricostruirli successivamente.***

**PRATICA INFORMALE:** Ogni giorno, durante questa settimana, cerca di portare un’attenzione consapevole a un’attività quotidiana. Prima di andare a letto ogni sera, cerca di ricordare almeno un esempio di “semplice attenzione” e riportalo sul [Registro pratica informale (Semplice attenzione)](http://palousemindfulness.com/it/practice/week1-informal.pdf).

…Data… Commenti alla pratica formale (Body Scan)

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