Registro pratica formale – Settimana 1

PRATICA FORMALE: Leggere la Meditazione Body Scan. Fare la Body Scan 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).

…Data…	Commenti alla pratica formale (Body Scan)