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

**Registro pratica – Settimana 2**

**PRATICA FORMALE:** Leggere la [Descrizione della Meditazione seduta](http://palousemindfulness.com/docs/sittingmeditation.pdf). Tra ora e la prossima settimana, pratica almeno sei volte, alternando [Meditazione seduta](http://palousemindfulness.com/meditations/sittingmeditation.html) e [Body Scan](http://palousemindfulness.com/meditations/bodyscan.html). Come in precedenza, aspettarti di provare qualcosa in particolare da questi esercizi. Cerca di abbandonare tutte le aspettative e lascia semplicemente che la tua esperienza sia la tua esperienza. *È possibile trovare il link per la Meditazione seduta, la Body Scan e per tutte le Pratiche nel menù a sinistra del corso on-line (palousemindfulness.com).*

Ogni volta che svolgi una pratica, annotalo su questo foglio. Nel campo dei commenti, scrivi appena qualche parola per ricordare le impressioni: che cosa è emerso, 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:** Al termine di ogni giornata, prima di andare a dormire, riporta alla mente uno specifico evento piacevole e riportalo sul[Calendario](http://palousemindfulness.com/practice/week2-informal.pdf) degli eventi piacevoli**.**

…Data… Commenti alla pratica formale (indicare se Body Scan o Meditazione seduta)

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