Registro pratica – Settimana 2

PRATICA FORMALE: Leggere la Descrizione della Meditazione seduta. Tra ora e la prossima settimana, pratica almeno sei volte, alternando Meditazione seduta e Body Scan. 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 degli eventi piacevoli.

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