Registro pratica – Settimana 3

PRETICA FORMALE: Leggere la descrizione di Mindful Yoga ***(è molto importante anche per coloro che hanno esperienza)***. Pratica almeno sei volte questa settimana alternando Mindful Yoga 1 alla Meditazione seduta (ad esempio, tre ciascuna). Pratica la Body Scan almeno una volta (vale a dire che questa settimana farai 3 yoga, 2 meditazioni sedute e 1 body scan). Come in precedenza, non aspettarti di provare qualcosa in particolare da questa pratica. Abbandona tutte le aspettative e lascia semplicemente che la tua esperienza sia la tua esperienza. 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, ecc.

PRACTICA INFORMALE: Al termine di ogni giornata, prima di andare a dormire, riporta alla mente uno specifico evento spiacevole e riportalo sul Calendario degli eventi spiacevoli. Non deve trattarsi di un evento spiacevole particolarmente grave. Ad esempio, potrebbe trattarsi dell' impazienza provata mentre si attende in linea o essere leggermente infastiditi da un qualche evento di piccolo entità.
NB: Se, a fine giornata, non sei in grado di fare mente locale su un piccolo fastidio o disagio, puoi approfittare per esserne grato. *Spesso non ci prendiamo il tempo per provare gratitudine, quindi questa potrebbe essere un'opportunità per farlo: nella pratica informale, rispondi alle domande in base alle sensazioni del momento.*

…Data…	Commenti (indicare se Body Scan, Yoga o Meditazione seduta)