Registro pratica - Settimana 4

PRACTICA FORMALE: Pratica almeno sei volte questa settimana alternando Mindful Yoga 2 alla Meditazione seduta. 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 di quella particolare seduta: 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: Leggi l'articolo STOP: un minuto di respiro. Porta con te il Registro pratica informale durante il giorno e, almeno una volta durante la giornata (quando aspetti in coda, appena prima di scendere o salire dalla macchina…), pratica utilizzando "STOP", e riporta il tutto sul Registro della pratica informale quando puoi.

…Data…	Commenti alla pratica formale (Yoga o Meditazione)