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

**Registro pratica – Settimana 5**

**PRATICA FORMALE:** praticate almeno sei volte questa settimana, facendo la [Meditazione “Aprirsi a...”](https://palousemindfulness.com/it/meditations/turning-toward.html) **i primi due giorni di questa settimana** e gli altri due giorni potete scegliere tra una delle pratiche fatte finora, incluso “Aprirsi a...” (Meditazione seduta, Body Scan, Yoga, Aprirsi a...).

**PRATICA INFORMALE:** Praticate o **“Aprirsi alle emozioni difficili”** o **“Aprirsi al dolore fisico”**, concentrandovi su un’emozione indesiderata o un dolore fisico che potrebbe essere sorto durante il giorno. L’emozione indesiderata o il dolore fisico non devono essere gravi, ad esempio essere leggermente infastiditi da qualcuno/qualcosa quel giorno, o un indolenzimento alla schiena o collo/spalle tese.

**NOTA sulla Pratica Informale: Se, alla fine della giornata, non vi viene in mente alcuna emozione indesiderata o disagio fisico**, ignorate il formato “Aprirsi a...”, e prendetevi il tempo per provare gratitudine per qualcosa che è successo quel giorno (o anche semplicemente per il fatto che non avete sensazioni indesiderate significativi!). Spesso non ci prendiamo il tempo di provare gratitudine, quindi potreste provare se riuscite a stare con il sentimento di gratitudine per un momento o due, e forse anche sentirlo nel vostro corpo (per esempio calore nel petto, morbidezza nella pancia, pienezza nel cuore, collo e spalle rilassate...). Potete prendere brevemente nota su cosa è successo quando lo avete fatto in qualche casella nel foglio della Pratica Informale.

 …Data… Commenti alla pratica (compreso il tipo di pratica)

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