Registro pratica – Settimana 5

PRATICA FORMALE: praticate almeno sei volte questa settimana, facendo la Meditazione "Aprirsi a..." **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)