Registro pratica – Settimana 6

PRATICA FORMALE: pratica almeno sei volte questa settimana, sia attraverso **Body Scan**, **Yoga** (Yoga 1 o Yoga 2 indistintamente) o **Meditazione seduta** (guidata o meno). Come in precedenza, non aspettarti nulla in particolare. Inoltre, esegui almeno una volta la Meditazione della Montagna o la Meditazione del Lago. Come in precedenza, non aspettarti nulla in particolare. Lascia che la tua esperienza sia la tua esperienza. Fai in modo che la tua esperienza sia semplicemente la tua esperienza.

PRATICA INFORMALE: ogni giorno, a fine giornata, prima di andare a dormire, riporta alla mente un'esperienza comunicativa e segnala sul Calendario della comunicazione. Non deve necessariamente trattarsi di una comunicazione particolarmente difficile, semplicemente una in cui sia possibile ricordare di desiderare che qualcosa nello specifico emerga dalla conversazione (anche semplicemente un sorriso o un particolare tipo di risposta).

NB: Per la prima volta, in questa pratica informale, stiamo espandendo la nostra *mindfulness* al fine di comprendere il mondo di un'altra persona e vi è uno spazio (4° colonna) per considerare ciò che **l'altra persona** desiderava dalla comunicazione e cosa in realtà ha ottenuto. A tale scopo, è necessario, almeno per il momento, mettersi nei panni dell'altra persona. Un'esplorazione completa comprenderebbe, certamente, chiedere all'altra persona quali sarebbero gli aspetti fondamentali in una comunicazione di interesse. Esiste un processo molto forte che comprende una metodologia per capire realmente i sentimenti/il volere/le necessità/le percezioni dell'altra persona, ovvero la Comunicazione non violenta, che vale assolutamente la pena di esplorare, ma che va oltre l'ambito della pratica di questa settimana.

...Data...	Commenti alla pratica (tra cui se yoga, body scan, meditazione seduta)