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

**Registro pratica – Settimana 7**

**PRATICA FORMALE:** pratica almeno sei volte questa settimana, facendo tutto ciò che hai imparato fino a oggi (Body Scan, Meditazione seduta, Yoga), con o senza guida. Dal momento che è stata presentata questa settimana, **pratica anche la *Lovingkindness Meditation* (Meditzione dell’amorevolezza o Metta) almeno una volta**. Come in precedenza, non aspettarti nulla di particolare. Lascia semplicemente che la tua esperienza sia la tua esperienza.

**PRATICA INFORMALE:** Almeno una volta al giorno, usa in maniera consapevole una delle pratiche informali apprese (Semplice consapevolezza, Mangiare con consapevolezza, STOP, Alleviare, Calmare, Consentire) e prendi nota sul **Registro pratica informale**.

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

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