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)