# Prática formal - Semana 1

**PRÁTICA FORMAL**: Leia a Meditação do scanner corporal. Faça o Scanner corporal pelo menos seis vezes esta semana. Não espere sentir nada em particular com esta prática. Na verdade, desista de todas as expectativas em relação à prática. Permita que a sua experiência seja apenas a sua experiência. *O link para o Scanner corporal, e para todas as Práticas guiadas, pode ser encontrado no menu à esquerda do curso on-line (palousemindfulness.com/pt).*

Sempre que fizer o seu Scanner corporal faça o registo neste formulário. No campo dos comentários, coloque apenas algumas palavras para lembrá-lo das suas impressões em relação ao exercício, tendo em conta o que surgiu, como se sentiu, o que notou em termos de sensações físicas, emoções, pensamentos, etc. ***É importante fazer o seu registo imediatamente após a prática porque será difícil de reconstruir mais tarde.***

**PRÁTICA INFORMAL**: Em cada dia desta semana, procure trazer a prática de atenção plena de forma consciente para algumas das suas atividades rotineiras. À noite, antes de ir para a cama, veja se consegue se lembrar de pelo menos um exemplo de "Consciência Simples" e anotá-la no Diário de Práticas informais (Consciência simples)

| …Data… | Comentários da Prática formal (Scanner corporal) |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |