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

**Prática formal - Semana 2**

**PRÁTICA FORMAL:** Leia a [descrição da meditação sentada](http://palousemindfulness.com/pt/docs/sittingmeditation.pdf). Entre esta e a próxima semana, pratique pelo menos seis vezes, alternando a [Meditação sentada](http://palousemindfulness.com/pt/meditations/sittingmeditation.html) com o [Scanner corporal](http://palousemindfulness.com/pt/meditations/bodyscan.html) Como antes, não espere nada em particular de nenhum desses exercícios. Procure colocar de lado qualquer expectativa sobre isto e apenas deixe a sua experiência ser a sua experiência. *O link para a meditação sentada, a varredura corporal, e todas as práticas podem ser encontrados no menu à esquerda do curso online (palousemindfulness.com/pt).*

Faça o registro neste formulário cada vez que praticar. No campo de comentários, coloque apenas algumas palavras para lembrá-lo das suas impressões: o que surgiu, como se sentiu, o que você percebeu em termos de sensações físicas, emoções, pensamentos, etc. ***É importante escrever os comentários imediatamente, porque será difícil reconstruir mais tarde.***

**PRÁTICA INFORMAL:** No final do dia antes de ir para a cama, lembre-se de um evento agradável específico e anote-o no [Calendário de eventos agradáveis](http://palousemindfulness.com/pt/practice/week2-informal.pdf).

 …Data… Comentários (incluindo se Scanner corporal ou Meditação sentada)

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