

Prática formal - Semana 2

PRÁTICA FORMAL: Leia a [descrição da meditação sentada](#). Entre esta e a próxima semana, pratique pelo menos seis vezes, alternando a [Meditação sentada](#) com o [Scanner corporal](#). 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](#).

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