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

**Prática formal - Semana 3**

**PRÁTICA FORMAL:** Leia a [descrição do texto Yoga consciente](http://palousemindfulness.com/pt/docs/yoga.pdf) (***isto é muito importante, mesmo para praticantes de yoga experientes***). Pratique, pelo menos, seis vezes esta semana, alternando [Yoga consciente 1](http://palousemindfulness.com/meditations/yoga1.html) com a meditação sentada (por exemplo, três de cada). Pelo menos um dos dias, faça um [Scanner corporal](http://palousemindfulness.com/pt/meditations/bodyscan.html) (isso quer dizer que as 6 práticas da semana serão 3 yogas, 2 meditações sentadas e 1 scanner corporal). Como tem acontecido, não espere nada em particular da prática. Na verdade, desista de todas as expectativas sobre isso. Apenas deixe a sua experiência ser a sua experiência. Registre neste formulário cada vez que praticar.

No campo de comentários, coloque apenas algumas palavras para lembrá-lo das suas impressões sobre aquela sessão específica: o que surgiu, como se sentiu, etc.

**PRÁTICA INFORMAL:** No final do dia antes de ir para a cama, lembre-se de um evento desagradável específico e registe-o no [Calendário de eventos desagradáveis](http://palousemindfulness.com/pt/practice/week3-informal.pdf). O evento desagradável não tem que ser importante. Poderia ser, por exemplo, a impaciência enquanto esperava na fila ou a sensação de estar ligeiramente irritado por algum evento menor.

**NOTA:** ***Se, no final do dia, não conseguir, encontrar um aborrecimento ou desconforto, por menor que seja, pode aproveitar este momento para comemorar esse facto****. Muitas vezes não despendemos tempo para expressar gratidão, então esta poderia ser uma oportunidade para o fazer. Na prática informal, responda às perguntas com o seu sentimento atual em mente.*

 …Data… Comentários – (inclua se Yoga, Meditação sentada ou Scanner corporal)

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