

Prática formal - Semana 3

PRÁTICA FORMAL: Leia a [descrição do texto Yoga consciente](#) (*isto é muito importante, mesmo para praticantes de yoga experientes*). Pratique, pelo menos, seis vezes esta semana, alternando [Yoga consciente 1](#) com a [meditação sentada](#) (por exemplo, três de cada). Pelo menos um dos dias, faça um [Scanner corporal](#) (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 registre-o no [Calendário de eventos desagradáveis](#). 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)