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

**Prática formal - Semana 4**

**PRÁTICA FORMAL:** pratique pelo menos seis vezes esta semana, alternando [Yoga consciente 2](https://palousemindfulness.com/pt/meditations/yoga2.html) com a [Meditação sentada](https://palousemindfulness.com/pt/meditations/sittingmeditation.html). Como já vem sendo habitual, não espere nada em particular desta prática. De facto, desista de todas as expectativas em relação à mesma. Apenas deixe a sua experiência ser a sua experiência.

Registe neste formulário sempre que praticar. No campo dos comentários, coloque apenas algumas palavras para o lembrar das suas impressões sobre cada uma das sessões: o que surgiu, como se sentiu, o que notou em termos de sensações físicas, emoções, pensamentos, etc. É importante escrever os comentários logo após a prática, porque será difícil reconstruir mais tarde.

**PRÁTICA INFORMAL:** Leia a descrição de [STOP: Espaço de um minuto para respiração](https://palousemindfulness.com/pt/docs/STOP.pdf). Leve o [Registo de Prática informal](https://palousemindfulness.com/pt/practice/week4-informal.pdf) consigo e, pelo menos uma vez durante o dia (enquanto espera na fila, logo antes de entrar ou sair do seu carro...), pratique usando "STOP" e faça o seu registo no formulário de Prática informal quando puder.

 **…Data… Comentários (Yoga ou Meditação sentada)**

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