

Prática formal - Semana 4

PRÁTICA FORMAL: pratique pelo menos seis vezes esta semana, alternando [Yoga consciente 2](#) com a [Meditação sentada](#). 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](#). Leve o [Registo de Prática informal](#) 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)