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

**Prática formal - Semana 5**

**PRÁTICA FORMAL**: Pratique pelo menos seis vezes esta semana, fazendo uma das Meditações “[Voltando-se para](https://palousemindfulness.com/pt/meditations/turning-toward.html)” nos dois primeiros dias desta semana e nos outros quatro dias você pode escolher qualquer uma das práticas que tenha feito até agora (Meditação sentada, Scanner corporal, Yoga, ou “Voltando-se Para”).

**PRÁTICA INFORMAL**: Pratique com “**Voltando-se para as Emoções Difíceis**” ou “**Voltando-se para a Dor Física**”, concentrando-se em uma emoção indesejada ou dor física que pode surgir durante o dia. A emoção indesejada ou a dor física não precisam ser graves, por exemplo, estar levemente incomodada por alguém / alguma coisa naquele dia, ou uma dor nas costas ou no pescoço / ombros tensos.

**NOTA:** Se, no final do dia, nenhuma emoção indesejada ou desconforto físico vier à sua mente, ignore o formato “Voltando-se para” e aproveite para sentir gratidão por algo que aconteceu naquele dia (ou simplesmente pelo fato de não ter sentimentos indesejados significativos!). Muitas vezes não temos tempo para sentir gratidão, então você pode aproveitar para ficar com o sentimento de gratidão por um momento ou dois, e talvez até sentir no seu corpo (por exemplo, calor no peito, suavidade na barriga,coração cheio, pescoço e ombros relaxados ...). Pode fazer uma pequena anotação na linha do dia, na folha de prática informal, acerca desta experiência. 

**…Data… Comentários (Inclua o tipo de prática)**

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