

## Prática formal - Semana 5

**PRÁTICA FORMAL:** Pratique pelo menos seis vezes esta semana, fazendo uma das Meditações "[Voltando-se para](#)" 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.

...Data...	Comentários (Inclua o tipo de prática)