

Prática Formal: Semana 6

PRÁTICA FORMAL: pratique pelo menos seis vezes esta semana, fazendo o **Rastreo Corporal**, uma sessão de **Yoga** ou uma **Meditação Sentada** (guiada ou não). Além disso, faça a **Meditação da Montanha** ou a **Meditação do Lago** pelo menos uma vez. Como antes, não espere nada em particular. Apenas permita a sua experiência ser a sua experiência.

PRÁTICA INFORMAL: Cada dia, antes de ir para a cama, lembre-se de registrar uma experiência de comunicação no Calendário de Comunicação. Não precisa ser uma comunicação particularmente difícil, pode ser apenas uma conversa em que se lembre de querer algo em particular (mesmo que fosse um sorriso ou um tipo específico de resposta).

NOTA: Pela primeira vez, nesta prática informal, estamos a expandir a nossa atenção para incluir o mundo de outra pessoa, e há um espaço (4ª coluna) para considerar o que **eles** queriam da comunicação e o que eles realmente conseguiram. Para fazer isso, você deveria tentar colocar-se no lugar da outra pessoa. Uma exploração completa deste processo incluiria questionar a outra pessoa acerca do assunto. Existe um processo muito eficaz que inclui uma metodologia para entender realmente as percepções de sentimentos-desejos-necessidades de outros, a comunicação não-violenta, que vale a pena explorar, mas que vai além da prática desta semana.

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