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

**Prática Formal: Semana 7**

**PRÁTICA FORMAL**: pratique pelo menos seis vezes esta semana, fazendo tudo o que aprendeu até agora (rastreio corporal, meditação sentada, yoga), com ou sem orientação. Uma vez que foi introduzida esta semana, faça também a Meditação da Amabilidade pelo menos uma vez. Como sempre, não espere nada em particular. Apenas permita a sua experiência ser a sua experiência.

**PRÁTICA INFORMAL**: pelo menos uma vez por dia, use conscientemente uma das práticas informais que aprendeu (Atenção Plena, Alimentação Mindful, STOP, Suavizar, Acalmar e Permitir) e anote no registo de Prática Informal.

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

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