

Prática Formal: Semana 7

PRÁTICA FORMAL: pratique pelo menos seis vezes esta semana, fazendo tudo o que aprendeu até agora (rastreamento 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 registro de Prática Informal.

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