Registro de práctica – Semana 4

PRÁCTICA FORMAL: Practica por lo menos seis veces esta semana, alterna 10 MOVIMIENTOS CONSCIENTES con PRACTICA SENTADA.. Igual que la vez anterior, no esperes nada especial de esta práctica. De hecho, debes desprenderte de cualquier expectativa. Deja que tu experiencia sea simplemente tu experiencia.

PRÁCTICA INFORMAL: Lee la descripción de STOP. Un minuto de respiro.
Durante el día, lleva contigo el REGISTRO DE PRÁCTICA INFORMAL y al menos una vez al día (esperando en una fila, al subirte o bajarte del automóvil…) practica "STOP" y cuando puedas, regístralo en el Registro de Práctica Informal.

NOTA: En el último día de la práctica informal, en vez de (o además de) registrar tu experiencia con "STOP" de ese día, completa la HOJA DE AUTOEVALUACION DE MEDIO CURSO

…Fecha…	Comentarios de la práctica formal (10 Movimientos Conscientes o Meditación Sentada)