Settimana 7

PRATICA FORMALE: Ogni giorni scegli se fare la meditazione seduta o la pratica della settimana, Esplorare le difficoltà (da fare almeno 3 volte).
Non aspettarti nulla di particolare, anzi tutto é incentrato sul non avere aspettative, é un'esperienza.
Poi, subito dopo la pratica, prendi nota di eventuali impressioni che hai avuto: cosa é emerso, cosa hai sentito in termini di emozioni, sensazioni fisiche, pensieri, ecc. .

Data	Commenti alla pratica formale (scrivi quale)