

## Como organizar a prática durante a semana de 5 a 11 de agosto

**Veja as explicações detalhadas de cada prática no material de apoio que está disponível.**

Ao final de cada dia, reflita sobre as suas ações de corpo, palavra e mente do dia e observe se as ações foram positivas ou negativas. Quando você se lembrar de ações negativas, use a meditação Transformando Experiências Negativas em Positivas para reviver a experiência e depois se imaginar respondendo de modo positivo, em vez de negativo, às dificuldades enfrentadas.

### **Quarta-feira 05/08, sexta-feira 07/08 e domingo 09/08:**

(Tempo total por volta de 15 minutos)

Inicie sua prática encontrando uma postura confortável para seu corpo a partir dos pontos explicados no material de apoio.

Realize a Meditação com foco na respiração, por exemplo, utilizando como foco as sensações do ar entrando e saindo pelas narinas.

Quando sentir que está um pouco mais atento e concentrado, faça a prática de Escanear o corpo.

### **Quinta-feira 06/08, sábado 08/08 e segunda-feira 10/08:**

(Tempo total por volta de 15 minutos)

Inicie sua prática encontrando uma postura confortável para seu corpo a partir dos pontos explicados no material de apoio.

Realize a Meditação dos Nove Ciclos de Respirações. Faça a prática de Atenção básica e quando a mente estiver um pouco mais estável, praticar a Meditação da Mente Semelhante ao Céu.

### **Terça-feira 11/08:**

(Tempo total por volta de 7 a 10 minutos)

Inicie sua prática encontrando uma postura confortável para seu corpo a partir dos pontos explicados no material de apoio.

Realize a Meditação com foco na respiração, por exemplo, utilizando como foco as sensações do ar entrando e saindo pelas narinas.

Boa prática e boa semana!

Ilana