Mente Aberta
MINDFULNESS BRASIL

Diário de Práticas de Mindfulness (Grupo Mente Aberta - UNIFESP)

Descreva abaixo, cada vez que você praticar Mindfulness (seja formal ou informal) durante a semana.
Anote também qualquer nova percepção que você venha a ter durante as atividades do seu dia-a-dia.

DIA E HORÁRIO	**DURAÇÃO**	**NOME OU TIPO DE PRÁTICA**	**COMENTÁRIOS:** O que você percebeu durante a prática? (Sensações, sentimentos, pensamentos, etc.). Como você reagiu à experiência?