

Diario della pratica formale

Inserisci in questa tabella una nota relativa alla pratica formale che fai ogni giorno.

Puoi fare una copia di questa pagina per ciascuna settimana del corso o usare questo modello per trascrivere le tue note dove preferisci.

DATA	TIPO DI PRATICA	RIFLESSIONI
		<i>(Com'è andata, cosa hai notato, cosa c'era nel corpo, come stava la mente, cosa hai sentito nel cuore, in che momento della hai scelto di farla, hai avuto delle particolari difficoltà).</i>

DATA	PRATICA	RIFLESSIONI
		<i>(Com'è andata, cosa hai notato, cosa c'era nel corpo, come stava la mente, cosa hai sentito nel cuore, in che momento della hai scelto di farla, hai avuto delle particolari difficoltà).</i>