



DESAFIO 28 dias - VIVA O PRESENTE

Dia	Meditação	Tarefa cumprida?
1	Prática dos 3 minutos	
2	Espaço da respiração	
3	Auto compaixão	
4	Mindfulness dos pensamentos	
5	Espaço da respiração	
6	Mindfulness dos sons	
7	Mindfulness dos pensamentos	
8	Body scan - escaneamento corporal	
9	Mindfulness dos sons	
10	Explorando as dificuldades	
11	Mindfulness da caminhada	
12	Espaço da respiração	
13	Auto compaixão	
14	Mindfulness dos sons	
15	Compaixão	
16	Pratica dos 3 minutos	
17	Body scan - escaneamento corporal	
18	Mindfulness dos movimentos	
19	Mindfulness da respiração	
20	Auto compaixão	
21	Compaixão	
22	Mindfulness dos pensamentos	
23	Mindfulness dos sons	
24	Chocolate	
25	Body scan - escaneamento corporal	
26	Mindfulness da caminhada	
27	Mindfulness dos movimentos	
28	Auto compaixão	