[cabecalho]

lembrente: ***Notar a ocorrencia dos pensamentos, duracao e seu grau de intensidade***

**PRATICA:**

[preparacoes: vestido com o robe de probacionista. Oleo de abramelin na testa, coracao e genital]

* #RmP - B Terra
* #PDM [clamando cada nome 11x]
* #RmH
* #RRE
* #adoracao - oracao ao SAG
* #adoracao – leitura de LXV cap I
* #pranayama - #nadishuddi - [20-10] - 30mins
* #asana - dragao - 50mins
  + [sensacao consciencia]
  + [sensacao concentracao]
  + [sensacao prana]
  + [sensacao visual]
  + [sensacao paladar]
  + [sensacao auditiva]
  + [sensacao fisica]
* #trataka - ponto preto na parede - siddhasana - 15mins[para reacomodar as juntas]
* #adoracao - oracao ao SAG
* #RmP - I Terra
* - impressoes pre pratica:
* - impressoes pos pratica:

**SONHO:**

lembrente: ***Notar se o sonho foi na 1a ou 3a pessoa***

1. nao lembro

* - impressoes ao dormir:
* - impressoes durante a madrugada:
* - impressoes ao acordar:

**ANALISE:**

lembrente: ***Notar o acontecimento que deu origem ao pensamento***