

Промежуточная само-оценка прохождения курса

Вы попробовали три основные формальные практики (сканирование тела, сидячая медитация, йога) и ряд неформальных практик (простое осознание, осознанное питание, осознание приятных/неприятных переживаний, СТОП/минута передышки). **Даже если Вы не будете делиться этим ни с кем другим, может быть полезным записать свои мысли на этом этапе, размышляя о том, чему Вы научились, что до сих пор вызывает трудности.** Такой процесс осознания и активного признания может укрепить Вашу мотивацию и подкрепить новые навыки и довести прохождение курса до конца.

Что же Вы замечаете? Какие минимальные изменения ощущаете? Что Вас вдохновляет?

Чего еще не хватает? Что до сих пор вызывает трудности?

Уделите минутку, чтобы вспомнить конкретный случай в Вашей жизни, который так или иначе связан с тем, чему Вы уже научились в этом курсе. В чем состояла ситуация? Как разрешалась обычно? Что произошло иначе, чем до начала прохождения курса?