

Журнал практики – Неделя 1

Формальная практика: Прочитайте описание «Сканирование тела». Выполняйте данное упражнение* по меньшей мере шесть раз в течение этой недели. Не ожидайте каких-то конкретных ощущений от этой практики. Откажитесь от любых ожиданий. Просто позвольте вашим ощущениям «быть».

Заполняйте таблицу каждый раз после сканирования тела. В поле комментариев напишите несколько слов о своих ощущениях от практики «Сканирование тела»: что Вы чувствовали, какие у Вас были физические ощущения, эмоции, мысли и т.п. **Важно записать комментарии сразу же после практики потому, что позже их гораздо труднее вспомнить.**

Неформальная практика: По меньшей мере, несколько раз в течение этой недели привнесите осознанное внимание в ежедневные дела. Воспользуйтесь журналом неформальной практики, чтобы записать ваши ощущения.

Дата	Комментарии к формальной практике (Сканирование тела)

* Для участников занятий в группе, аудио-руководство для сканирования тела можно найти на CD диск 1, или щёлкая "Body Scan" на palousemindfulness.com/ru/meditations/bodyscan.html