Журнал неформальной практики (Осознанное внимание) – Неделя 1

По меньшей мере, несколько раз в течение этой недели привнесите осознанное внимание в какие-то обыденные действия. Например, мытьё посуды, ожидание в очереди, участие в совещании, прогулка от автомобиля до офиса. Вспоминая приобретенный опыт, Вы можете привнести осознанное внимание в такие процессы, как прием пищи, ощущение текстуры, цвета, запаха, вкуса пищи, прикосновение и т.п. В конце каждого дня постарайтесь вспомнить хотя бы один из таких моментов.

Опишите ситуацию. Где вы были, с кем, что вы делали?	**Какие чувства, мысли, ощущения вы заметили до того, как решили привнести осознанное внимание?**	**Какие чувства, ощущения и мысли вы заметили, в ТО ВРЕМЯ, когда вы привнесли в действие осознанное внимание?**	**Чему вы научились, делая это?**	**Какие чувства, мысли и ощущения вы заметили сейчас, пока вы писали это?**
ПРИМЕР *Мыл посуду после ужина.*	*Я ощущал спешку, зажатость плеч и мышц живота, и думал «Было бы лучше, если бы Крис не использовал так много посуды!»*	*Я почувствовал тепло воды на руках, удовольствие от блеска вымытой посуды, казалось, что на мгновенье время остановилось.*	*Внимание к физическим ощущениям возвращает меня в «здесь и сейчас», и скучная задача становится более интересной.*	*Ощущение опоры на стул, на котором я сижу, ощущение ручки в руке. Чувство благодарности за то, что этот долгий день подошёл к концу.*