|  |  |
| --- | --- |
|  | [|.palousemindfulness.com/ru..](https://palousemindfulness.com/ru/) |

**Журнал Практики - Неделя 2**

**ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА:** Прочитайте [описание сидящей медитации](https://palousemindfulness.com/ru/docs/sittingmeditation.pdf). В течение этой недели практикуйте, по крайней мере, шесть раз, чередуя [Сидячую Медитацию](https://palousemindfulness.com/ru/meditations/sittingmeditation.html) и [Сканирование Тела](https://palousemindfulness.com/ru/meditations/bodyscan.html). Как и раньше, не ожидайте чего-то конкретного от этих практик. Понаблюдайте, получится ли у Вас отказаться от любых ожиданий и просто позволить вашим ощущения «быть». Ссылку на Сидячую Медитацию и Сканирование Тело можно найти в меню онлайн курса *(palousemindfulness.com).*

Заполняйте журнал каждый раз после практики. В поле комментариев напишите несколько слов, чтобы запомнить свои ощущения и впечатления: что Вы чувствовали, какие у Вас были ощущения, эмоции, мысли и т.п. Важно записать комментарии сразу же после медитации потому, что позже их будет очень трудно вспомнить.

**НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА:** Вечером перед сном вспомните об одном приятном событии и запишите его в [Календарь приятных событий](http://palousemindfulness.com/practice/week2-informal.pdf)**.**

 Дата Комментарии к формальной практике (Сканирование тела, Сидячая медитация)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |