Журнал Практики - Неделя 2

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: Прочитайте описание сидящей медитации. В течение этой недели практикуйте, по крайней мере, шесть раз, чередуя Сидячую Медитацию и Сканирование Тела. 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.

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