Журнал Практики - Неделя 3

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: Прочитайте описание Осознанной Йоги. В течение этой недели практикуйте, по крайней мере, шесть раз, чередуя Сидячую Медитацию и Осознанную Йогу 1. И, по крайней мере, один раз Сканирование Тела. (то есть у Вас получится, например, 3 йоги, 2 сидячие медитации и 1 медитация сканирования тела). Как и раньше, не ожидайте чего-то конкретного от этих практик. Просто позвольте своему опыту быть вашим опытом. Заполняйте эту форму после каждой медитации.
В поле комментариев запишите несколько слов, чтобы запомнить свои ощущения и впечатления: что Вы чувствовали, какие у Вас были физические ощущения, эмоции, мысли и т.п.
Понаблюдайте, получится ли у Вас отказаться от любых ожиданий и просто позволить вашим ощущения «быть». Ссылка на Сидячую Медитацию и Сканирование Тело можно найти в меню онлайн курса *(palousemindfulness.com)*.

Делайте запись в данной форме каждый раз после практики. Важно записать комментарии сразу же после практики потому, что позже их будет очень трудно вспомнить.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: Вечером перед сном вспомните об одном неприятном событии и запишите его в Календарь неприятных событий. Это может быть незначительный эпизод, например, чувство нетерпения, когда приходится стоять в очереди, или легкого раздражения от незначительной дискомфортной ситуации.

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