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

**Журнал Практики - Неделя 4**

**ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА:** В течение этой недели практикуйте, по крайней мере, шесть раз, чередуя [Сидячую Медитацию](https://palousemindfulness.com/ru/meditations/sittingmeditation.html) и [Осознанную Йогу 2](https://palousemindfulness.com/ru/meditations/yoga2.html). Как и раньше, не ожидайте чего-то определенного от этих практик. Откажитесь от любых ожиданий. Просто позволить вашим ощущениям, чувствам и переживаниям «быть».

Делайте запись в данной форме каждый раз после практики. В поле комментариев напишите несколько слов, чтобы запомнить свои ощущения и впечатления: 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 будет очень трудно вспомнить.

**НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА:** Прочитайте описание [СTOП: Одна минута в пространстве дыхания](https://palousemindfulness.com/ru/practice/breathingspace.pdf). Возьмите с собой [Журнал неформальной практики](https://palousemindfulness.com/ru/practice/week4-informal.pdf). И по крайней мере, один раз в день (пока стоите в очереди, пока не сели или не вышли из машины… ), попробуйте «СТОП» и запишите в журнал неформальной практики, когда будет возможность.

…Дата… Комментарии к формальной практике (Йога, Сидячая медитация)

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