Журнал неформальной практики (СТОП: Одна минута в пространстве дыхания) – Неделя 4

Опишите ситуацию	Что с Вами происходило, когда Вы решили взять паузу на дыхание (тело, мысли, эмоции)	Что Вы заметили, практикую Пространство Дыхания? (тело, мысли, эмоции)	Что Вы заметили ПОСЛЕ практики Пространства Дыхания? (тело, мысли, эмоции, действия)	Чему Вы научились?
Пример *Я участвовал во встрече. И кое-кто утверждал что-то, что я знаю, является неправдой.*	*Сердце колотилось. Я почувствовал напряжение в области живота. Я был очень зол и думал «Он же знает, что это не так»*	*Я заметил, что плечи тоже напряглись, но, когда я обратил внимание на дыхание, то почувствовал, что начал расслабляться.*	*Живот и плечи стали немного мягче. Я ответил гораздо спокойнее.*	*Если бы не пауза, я бы реагировал автоматически и наговорил такого, о чем бы потом сожалел. Я могу использовать повышение уровня возбуждения как сигнал того, чтобы воспользоваться Пространством Дыхания.*