Журнал Практики - Неделя 5

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: В течение этой недели практикуйте первые **два дня** медитацию **«Повернуться навстречу»**, а остальные четыре дня выберите любую практику на свое усмотрение (сидячую медитацию, сканирование тела, йогу, поворот навстречу).

Неформальная практика: практикуйте либо **"обращение к трудным эмоциям"**, либо **"обращение к физической боли"**, сосредоточившись на нежелательной эмоции или физической боли, которая может возникнуть в течение дня. Нежелательная эмоция или физическая боль не обязательно должны быть сильными. Это может быть небольшое раздражение кем-то/чем-то в этот день, или дискомфорт в области спины или напряжение в шее/плечах.

Примечание: Если в конце дня вам не приходит в голову никаких нежелательных эмоций или физического дискомфорта, можно заменить практику «поворота навстречу» к практике чувства благодарности за то, что произошло в этот день (или даже просто за то, что у вас нет значительных нежелательных чувств!). Мы часто недостаточно уделяем время томучтобы испытать благодарность, поэтому вы можете остаться с чувством благодарности на мгновение или два и, возможно, даже почувствовать его в своем теле (например, тепло в груди, мягкость в животе, полное сердце, расслабленная шея и плечи...). Вы можете сделать короткую заметку о том, что произошло, в журнале неофициальной практики.

...Дата...	Комментарии к формальной практике (отметьте, какая практика)