Журнал практики – Неделя 6

Формальная практика: Практикуйте не менее 6 раз на этой неделе Сканирование Тела, Йогу (Йогу 1 или Йогу 2) или Сидячую Медитацию. **А также Медитацию Горы или Медитацию Озера по крайней мере один раз в течение недели.** Как и прежде, не ожидайте чего-то особенного. Просто позвольте этому опыту быть вашим опытом.

Неформальная практика: Ежедневно в конце дня вспоминайте и записывайте в журнале Календаря Общения, по крайней мере, один случай. Это может быть не что-то из ряда вон выходящее, просто то взаимодействие, в котором Вам хотелось получить какой-то определенный ответ (даже если речь идет об улыбке или определенном отклике).

Примечание: впервые в этой неформальной практике мы расширяем осознанность и включаем мир другого человека. В таблице есть столбик, посвященный тому, что другие хотели от общения и что они на самом деле получили. Чтобы ответить на этот вопрос, нужно, по крайней мере, на мгновение, поставить себя на место другого. Всестороннее исследование предполагало бы возможность спросить об этом самих этих людей, что имеет огромное значение в значимом для нас взаимодействии. Существует очень эффективная практика, включающая в себя методологию понимания чувств-желаний-потребностей-восприятий другого человека, Это практика ненасильственного общения. Но это выходит за рамки практики этой недели.

…Дата…	Комментарии (отметьте тип практики: йогу, сканирование тела или сидячую медитацию)