**Журнал неформальной практики – Неделя 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **В чем заключается ситуация?**  **Какую практику Вы использовали? (простое осознание, осознанная еда, стоп, «повернуться навстречу»)** | **Что происходило с Вами, когда Вы решили использовать эту практику? (ощущения, мысли, эмоции)** | **Что Вы заметили в процессе практики? (тело, мысли, эмоции)** | **Что Вы заметили ПОСЛЕ? (тело, мысли, эмоции, действия)** | **Чему Вы научились?** |
| ***ПРИМЕР***  Я убирал гараж. Меня начало раздражать, что это занимает столько времени. Я решил применить простое осознание. | Я чувствовал раздражение, что все это так долго длится, мне хотелось разделаться с этим занятием как можно быстрее, я думал: «Ненавижу делать это! у меня так много других дел!» | Я начал обращать внимание на то, что делал: инструменты в углу, цвета, формы, ощущения, когда держишь рукоятку пилы и пр. | Я продолжил эту практику еще какое-то время. Я чувствовал себя гораздо спокойнее, когда мог просто фокусироваться на том, что делал в тот момент. | Не работа была раздражающей, а то, как я думал о том, что мне нужно было еще сделать. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |