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.*