

第1周：简单觉知 身体扫描介绍

现在您已学习了[课程导语](#)并完成了[课前准备工作表](#)（点击查看[课程必读](#)），您已经准备好启程了。欢迎！

本周有五个视频需要学习，点击链接可以跳转到对应的视频。有些视频可能有广告，但视频收益与Palouse正念冥想无关。页面底部的[打印说明]提供了以下所有资料的链接（包含视频、阅读、练习表）。

视频

本周的视频从**正念的力量**开始，Shauna Shapiro在视频中强调，我们不仅要关注的我们内心体验，还要学习**慈悲地关注**。在**不要“尝试”去正念**中，Daron Larson解释了一个关于正念练习的常见误解：如果我们的正念不平静且充满杂念，那就一定是我们做错了。在**正念与身体**中，Michelle Maldonado谈到了身体、思想和情感是如何交织在一起的。在**与身体同行**中，乔·卡巴金继续阐述了这个主题。最后，**所有身材都是美的**是一段极棒的4分钟视频，记录了自称为“身体形象艺术家”的Amy Pence-Brown，在一个繁忙的市场里所做的尝试。

阅读

每周的阅读是本项目的重要组成部分。本周的主要阅读内容是 身体扫描冥想，这将是您本周的主要练习。**冥想的七大迷思**，以及 **为什么我们觉得冥想很难** 回答了一些常见误解，比如“必须心静才能成功冥想”。**舌尖上的正念**描述了一种“不被图表、膳食金字塔或食物秤指导”的饮食方式。

每日练习

本周您将开始每日 **正式练习**。第一天，您将进行**葡萄干冥想**，需要准备两粒葡萄干和一杯水。在接下来的几天里，您将进行**身体扫描冥想**。您可以通过上方菜单栏的“练习”按钮查看相关指南（在智能手机上，点击顶部横幅下方的菜单图标）。下方是**正式练习表**的链接，您可以在其中简要记录您的练习情况。**请注意**：如果您想手写，可以打印 **PDF文件**，但如果您想在电脑上完成，可以下载 **WORD文件**。

对于本周的**非正式练习**，建议您将正念意识带到一些日常活动中，例如洗碗或吃饭。每天结束时，您可以使用打印或下载的本周**非正式练习表**，只需花五分钟左右的时间，看看您是否可以回忆起您当天的正念行为。

第1周材料

视频列表 [点击下方主题，跳转到对应视频]

- ☐ [正念的力量](#) - Shauna Shapiro [13分钟]
- ☐ [不要“尝试”去正念](#) - Daron Larson [12分钟]
- ☐ [正念与身体](#) - Michelle Maldonado [10分钟]
- ☐ [与身体同行](#) - Jon Kabat-Zinn [4分钟]
- ☐ [所有身材都是美的](#) - Amy Pence-Brown [4分钟]

阅读列表 [为您的手册打印这些材料或在线阅读]

- ☐ [身体扫描冥想](#) - Jon Kabat-Zinn
- ☐ [冥想的七大迷思](#) - Deepak Choprah
- ☐ [为什么我们觉得冥想很难](#) - Mindful Staff
- ☐ [舌尖上的正念](#) - Jan Chozen Bays

练习表 [打印PDF文件或下载WORD文件以记录您的日常练习]

- ☐ 正式练习表[PDF格式](#)或 [WORD格式](#) - 葡萄干冥想和 身体扫描
 - ☐ 非正式练习表[PDF格式](#)或 [WORD格式](#) - 简单觉知和/或 正念饮食
- 所有引导练习都可以在上方菜单栏找到

一旦您完成了至少六天的练习（不需要连续进行），并通过视频和阅读掌握到本“周”的精髓，您就可以进入 [第2周](#)的学习了。

练习日志 - 第1周

正式练习：观看[身体扫描冥想](#)。第一天，练习[葡萄干冥想](#)（准备两颗葡萄干和一杯水）。接下来的五天，练习[身体扫描](#)。不用期待从这些练习中获得什么特别的体验。事实上，是不要有任何期待，仅仅让你的体验如其所是。所有练习的音频引导都可以在线上课程左边的菜单上获得（如果是智能手机，点击顶端横幅“Palouse”字样下的菜单键）。

每次练习身体扫描都在这个表格上做好记录。在评价框内，写下一些能够提示你的关于那一次身体扫描印象的语句：有什么浮现，感受怎么样，你觉察到的身体感觉、情绪、想法，等等。**重要的是，在练习后马上记下你的评价，因为稍后再去重新描述会比较困难。**

非正式练习：这周的每一天，看一下是否可以把正念觉察带到一些其他的日常活动中。每天晚上睡觉前，看一下你是否能够回想起一项“简单的觉察”的例子，并且把它记录在[非正式练习日志（简单的觉察）](#)。

...日期...

正式练习的评价（身体扫描）

[illegible]

非正式练习日志（简单的觉察） - 第1周

这一周的每一天，看一下你是否可以把正念觉察带入一些其他的日常生活中。比如，洗碗，排队，列席一次无聊的会议，下车走到你的办公室。回想一下葡萄干练习，你也可以把这个练习作为一次机会，把正念觉察带入饮食中，觉察食物的纹理、气味、味道，等等。每天晚上睡觉前，看一下你是否能够回想起一个“简单的觉察”的例子。

[illegible]