

此工作表开启您的 **正念减压** 之旅。实际地写下你对这些问题的回答以及练习日志上的回答将有助于为你的练习和学习奠定基础，而如果你只是在头脑中回答这些问题，绝不可能达到同等成效。在某种程度上，这是第一个正念练习：留意你的意图和对即将开始的过程的承诺。 **注意：当您学习本课程时，对于任何给定的“周”，您可能需要比一周更长的时间，这没关系。** 知道自己需要多少时间，**本身就是正念。**

首先，可能有一些东西吸引你选择这个课程，使它看起来是一个好主意。例如，您可能会在半夜醒来，担心和忧虑使您无法睡个好觉，或者您可能正在处理棘手的健康问题，或者您可能无法集中注意力，或者您可能只是想提高你活在当下并全身心投入生活的能力，更充分地接受真实的自己/他人。

在课程结束时，我希望：

虽然您希望有些事情会变得更好，但认识到自己的正面素质很重要，因为正是这些事情构成了自我完善的基础。我们倾向于认为自己的核心优势是理所当然的，所以给自己一些时间来反思这一点。例如，一个好朋友或亲密的家庭成员会说他们欣赏你的什么？

我的一些优势是：

找到每天半小时练习的具体时间和地点可能是最困难的障碍之一，现在写下您将进行日常练习的时间和地点，将帮助您兑现对自己每天练习的承诺。人们通常选择早上第一件事就是练习，在室友或家人起床之前，还有一些人喜欢晚上睡觉前或下班回家后练习。确切地说，什么时候练习并不重要，重要的是有一个固定的时间和地点，一个你知道自己可以练习而不必接听电话或回应他人的时间，以及一个安静且与他人隔离的地方。

我计划在什么时候练习？（尽量具体，例如周一至周五上午 6:30、周六/周日上午 7:30）

我计划练习的地方（例如卧室的角落、地下室等）：

每「周」的阅读和视频大约需要 2 小时。如果您选择一周中的特定一天和时间来完成指定的阅读和视频，您就更有可能完成指定的阅读和视频。如果您不一次过完成所有这些，可以在几天内完成视频和阅读。

我将在一周中的这天和这个时间观看视频和阅读：

个人责任：通过完成此工作表，我确认，如果出现难以处理的事情，我将暂停课程和/或寻求优秀辅导员或治疗师的帮助（请参阅 palousemindfulness.com/cn/FAQ-if-you-react-strongly.html 上的“如果你有强烈反应”）。我同意对因参加本课程而可能产生的任何风险、伤害或损害承担全部责任，并放弃对 Palouse Mindfulness 或其代表提出的任何索赔。