

Mindfulness-Based Stress Reduction

Palouse 正念 MBSR 课程

介绍	MBSR 介绍 正念减压 MBSR – 总览 开始的练习
第一周	单纯地觉察 葡萄干冥想和身体扫描
第二周	注意力和头脑 静坐冥想的介绍
第三周	处理想法 瑜伽的介绍
第四周	压力：回应和反应 暂停：一分钟呼吸空间
第五周	处理困难的情绪或身体疼痛 转向.....
第六周	正念和沟通
第七周	正念和慈悲 慈爱冥想
第八周	总结 发展出一种你自己的练习

这些资料和更多信息可在以下网站获得
palousemindfulness.com