

## 期中自评

目前为止，你已经体验了三种主要的正式练习（身体扫描，静坐冥想，瑜伽）以及一些非正式练习（简单的觉察，正念饮食，觉察愉悦/不愉悦的体验，STOP/一分钟呼吸空间）。即使你不会跟任何人去分享，在此刻，如实地写下你的想法也是很有帮助的，它能让你反思自己学习到了什么，同时有什么依然在困扰着你。通过这样的觉察和积极的欣赏，很可能加深和强化你的体验，让你顺利地往前完成以下的课程，并且一直持续。

你留意到了有有一些什么已经开始发生？你是被什么所激励？

没有发生的是是什么 – 有什么依然在困扰着你？

花片刻回想一下，你的生活里面是否有一些特定事情的发生，是跟你迄今在这个课程中所学习到的有关的。那是一个什么样的情境？相比之下，如果是在这个课程开始前，事情可能会有什么不一样？