

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]