

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]