

正式练习打卡- 第2周

正式练习：阅读[坐禅的描述](#)。从现在起到下周，至少练习六次，交替进行[坐禅](#)和[身体扫描](#)。和之前一样，不要对这两个练习中的任何一个抱有任何特别的期望。看看你是否能放下对练习的所有期望，让你的经历仅仅是你的经历。坐禅、身体扫描和所有练习的链接可通过在线课程（palousemindfulness.com）的左侧菜单中找到。

在下面的表格上记录每次练习。在评论栏中，只需用几句话来回忆你的印象：发生了什么，感觉如何，你的身体感觉、情绪、想法等方面都注意到了什么。立即写下评论很重要，因为不然事后很难重建印象。

非正式练习：一天结束时，在你睡前，回忆当天的某件愉快事件，并将其记录在[愉悦事件日记](#)。

...日期...

正式练习评论(包括说明是身体扫描还是坐禅)

[illegible]