

## 非正式练习日志（停止：一分钟呼吸空间） - 第4周

| 当时的情形是什么？                                                                                              | 当你想要练习呼吸空间的时候，你在那一刻经历的是什么？（身体，意识，情绪） | 当你在练习呼吸空间的时候，你觉察到了什么？（身体，意识，情绪）           | 当你练习完了呼吸空间以后，你觉察到什么？（身体，意识，情绪，行动）    | 你学习到什么？                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>例子</b><br>我在一个会议中，有人在说一些我知道跟实情不符的话。                                                                 | 我的心脏跳得很快，胃部收紧，我觉得愤怒，我想：“他知道这并不是真的！”  | 觉察到我的双肩也很紧张，但当我把注意力放到呼吸上的时候，我感到事情开始松开一点了。 | 我的胃部和双肩有一点放松。我确实说了什么，但这是来自一个比较平静的所在。 | 没有暂停的话，我本来会产生自动化反应，说一些我会后悔的话。我可以把应激的唤起感受作为需要使用呼吸空间的信号。 |
|                                                                                                        |                                      |                                           |                                      |                                                        |
|                                                                                                        |                                      |                                           |                                      |                                                        |
|                                                                                                        |                                      |                                           |                                      |                                                        |
|                                                                                                        |                                      |                                           |                                      |                                                        |
|                                                                                                        |                                      |                                           |                                      |                                                        |
|                                                                                                        |                                      |                                           |                                      |                                                        |
|                                                                                                        |                                      |                                           |                                      |                                                        |
| <b>备注：</b> 在非正式练习的最后一天，不用记录练习“停止”的体验（或者同时记录也可以），花一些时间，完成 <b>期中自评工作表</b> ，它和练习工作表放在了一起（请看第4周，在“工作表”下面）。 |                                      |                                           |                                      |                                                        |