

练习日志 - 第 5 周

正式练习：本周至少练习六次。**本周前两天**进行「[转向](#)」禅修，其余四天您可以选择迄今为止已完成的任何练习（禅坐、身体扫描、瑜伽、转向）。

非正式练习：练习「**转向困难情绪**」或「**转向身体疼痛**」，专注于白天可能出现的不受欢迎情绪或身体疼痛。不受欢迎的情绪或身体疼痛不一定很严重，例如，那天被某人/某事轻微惹恼，或背部酸痛或颈部/肩膀紧张。

关于非正式练习的注意事项：如果在一天结束时，没有想到任何不想要的情绪或身体不适，请忽略「转向」格式，并花时间对当天发生的事情表示感激（甚至只是简单地为了没有明显的不受欢迎感受！）。我们通常不会花时间去体验感激之情，所以你可以看看能否在感激之情中停留一两分钟，甚至在你的身体中感受它（例如，胸部温暖、腹部柔软、心脏饱满、颈部和肩膀放松.....）。您可以在非正式练习日志当天的那一行中的某个位置，为执行此操作时发生的情况做一个简短的记录。

...日期...

练习意见 (包括哪一类型的练习)

[illegible]

