© 2015-2026 Palouse Mindfulness

非正式练习日志（「转向」）— 第 5 周

当时的情况如何？ 你注意到了什么？ *（造成身体或情感困扰的事情：「我不喜欢这个！」）*	您当时感受到 最强烈的情绪是什么？ *（例如愤怒、悲伤、哀痛、不耐烦、困惑、恐惧、羞耻、渴望、绝望？）*	你会如何从生理上 描述这一点？ *（例如胸闷、胃部不适、心痛、头痛）*	你在哪里找到了 令人愉快的事情？ （图像、记忆、过去的事件、感激的事情或没有疼痛的身体部位）	完成此过程后， 您立即注意到什么 （或者您现在注意到什么）？ （身体-心灵-情绪-行动）
示例（情感上） *我的老板在一封电子邮件中严厉地谴责了我。我讲了所有我能说的话来为自己辩护。 我的肩膀绷紧，下巴咬紧，胃部紧绷。*	*我感到脆弱和愤怒；但最重要的是，我对他的不公平感到受伤。 起初我很震惊，然后感觉我的肚子被人踢了一脚。*	*我的胃里有一种向下沉的感觉，还有一种紧绷感，因为我真的认为我在他写给我的文件中做得很好。*	*我记得我是多么热爱我的工作，以及我多么感恩能够做一些改变别人生活的事情。*	*我软化了腹部，亦注意到我可以放松肩膀。我能够以非防御性的方式回应我的老板。*
示例（生理上） *我在办公桌前工作，我的背痛得要命，但我仍然要多工作两个小时 — 我不能离开。*	*愤怒，不耐烦，希望它能消失。「这样的日子我要怎么度过？我还有很多事要做呢！」*	*背部小部位区域受压：紧绷、束缚、挤压。它呈椭圆形，中间厚约 1 英寸，边缘逐渐减弱，纹理如花岗岩。*	*我的腿不疼了，它们实际上感觉轻松、愉快……感觉到那里的温暖和轻松，回想起今天下午和朋友的愉快互动……*	*我感觉自己更强大了，除了我背部的这个区域之外，我还拥有更多的东西。 背痛并没有消失，但我觉得它只是我的一部分，不是全部，也不再那么令人不安。*