

练习日志 - 第6周

正式练习：这周最少进行六次练习，可以是**身体扫描**，**瑜伽**（瑜伽 1 或瑜伽 2），或者**静坐瑜伽**（有引导或无引导）。像之前一样，不要有任何期待，仅仅让你的体验如其所是。

非正式练习：每天晚上，在你睡觉前，回忆并且在[沟通日记](#)上记录一次沟通的经历。不需要是一次特别有难度的沟通，只要是一次你希望在这过程中满足某种需求的对话就可以了（即使需要的仅是一个微笑或者某个回应）。

备注：在这个非正式的练习中，我们第一次把正念扩展到包含另一个人的世界，并且会有一些空白的位置（第4列），让你去写上**他们**期望从沟通中获得什么，以及**他们**实际上得到了什么。要真的做到这一点，你需要，起码在那一刻，设身处地为对方着想。对这一过程的充分探索，当然了，包含了去询问他们，在一次重要的沟通中什么才是最关键的。真的去理解对方的感受-需要-需求-观点这一方法论是一个非常有力的过程。非暴力沟通值得我们好好探索，这不光是在本周的练习时间内。

...日期...

练习的评价（包括瑜伽、身体扫描或是静坐）

[illegible]