

练习日志 - 第 7 周

正式练习：本周至少练习六次，无论有没有指导，做你迄今为止学到的任何方法（身体扫描、坐禅、瑜伽）。由于本周刚刚介绍了**慈心冥想**，因此也**至少进行一次**。和以前一样，不要期待任何特别的事情，只单纯让你的经历成为你的经历。

非正式练习：每天至少有意识地使用其中一种非正式练习（简单觉知、正念饮食、停止、“转向”），并将其记录在非正式练习日志中。

…日期…	练习评论（包括哪个练习）
第 7 天及之后 可选	