

非正式练习日志 - 第 7 周

| 当时的情况如何？<br>你用了什么流程？<br>（简单的觉知、正念饮食、<br>停止、“转向”）           | 当您想到执行此过程时，<br>您在想什么？<br>（身体、思想、情感）                                   | 当你进行这个过程时，<br>你注意到了什么？<br>（身体、思想、情感）                          | 完成该过程后，<br>您注意到了什么？<br>（身体、思想、情感、行动）                          | 你学到了什么？                                          |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>例子</b><br><i>我正在打扫车库，<br/>对浪费的时间感到沮丧，<br/>决定使用简单意识。</i> | <i>我对花了这么长时间感到沮<br/>丧，急于完成这个工作，<br/>心想：我讨厌这样做 —我<br/>还有很多其他事情要做！”</i> | <i>我开始关注我正在处理的一<br/>个部分：角落里的一堆<br/>工具、颜色、形状、<br/>握住锯柄的感觉。</i> | <i>实际上，我继续进行这个<br/>过程一段时间。<br/>我平静多了，只专注于<br/>那一刻我正在做的事情。</i> | <i>令人沮丧的不是工作本身，<br/>而是我对必须完成的<br/>所有其他事情的思考。</i> |
|                                                            |                                                                       |                                                               |                                                               |                                                  |
|                                                            |                                                                       |                                                               |                                                               |                                                  |
|                                                            |                                                                       |                                                               |                                                               |                                                  |
|                                                            |                                                                       |                                                               |                                                               |                                                  |
|                                                            |                                                                       |                                                               |                                                               |                                                  |
|                                                            |                                                                       |                                                               |                                                               |                                                  |
|                                                            |                                                                       |                                                               |                                                               |                                                  |
| 第 7 天及之后可选                                                 |                                                                       |                                                               |                                                               |                                                  |