

## 練習日誌 - 第1週

正式な練習: [ボディスキャン瞑想](#)を読み、1日目は[レーズン瞑想](#) (2粒のレーズンとコップ1杯の水を用意)、次の5日間は[ボディスキャン](#)を行う。これらの練習に対するいかなる期待をも捨て、ただ体験するのにまかせよう。すべての練習の音声ガイドは[「練習概要」ページ](#)からアクセス可能。

ボディスキャンを行うたび、この用紙に記録する。コメント欄に、その日のボディスキャンの印象、起こったこと、感じたこと、身体感覚、感情、思考等気づいたこと、などをメモする。後で思い出すのは難しいので、練習直後にコメントを書くことが重要。

普段の練習: 今週は毎日、何か日常的な行動にマインドフルな意識をもたらすことができるかどうか試してみよう。毎晩寝る前に「マインドフルな意識」の例を少なくとも一つ思い出して、それを[普段の練習日誌 \(マインドフルな意識\)](#)に記録する。

日付	正式な練習についてのコメント (ボディスキャン)