© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

普段の練習日誌（マインドフルな意識）- 第1週

今週は毎日、何か日常的な行動にマインドフルな意識を向けることができるか試してみよう。 例えば食器を洗う、行列に並ぶ、退屈な会議に参加する、オフィスまで歩くなど。 レーズン瞑想を思い出して、食感、匂い、味、歯触りなどに注意しながら、食べることにマインドフルな意識を向ける機会にしてもいい。 毎晩寝る前に、「気づいたこと」の例を少なくとも一つ思い出してみよう。

どんな状況だったか。 どこで、誰と、何をしていたか。	マインドフルにそれを体験しようと決める前に、どんな感情、思考、感覚に気づいたか。	マインドフルにそれを行う間、どんな感情、思考、感覚に気づいていたか。	この練習から何を学んだか。	この日誌をつけている間、どんな感情、思考、感覚に気づいているか。
例 *夕食後、食器を洗う*。	急いで肩と胃に力が入り、「健二がこんなにたくさんの食器を使わなければよかったのに！」と思った。	温かい水を手に感じ、食器が輝くのを楽しみ、時間が一瞬止まったように感じた。	身体感覚に注意を向けることで「今、ここ」にいることができ、退屈な仕事が面白くなる。	座っている椅子の支えを感じ、ペンの感触を感じ、長い一日が終わったことに感謝している。