© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

練習日誌 – 第2週

正式な練習： 静坐瞑想を読み、静坐瞑想とボディスキャンを交互に少なくとも6回練習する。 前回と同様どちらの練習にも特別な期待を持たずに、自分の体験に身をまかせてみよう。静坐瞑想とボディスキャンを含むすべての練習は「練習概要」ページからアクセス可能。

練習するたびこの用紙に記録する。 コメント欄には、起こったことや感じたこと、また身体感覚、感情、思考などの面で気づいたことをメモする。**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： 一日の終わりの就寝前に、具体的な楽しい出来事を一つ思い出して楽しい出来事カレンダーに記録する。

日付	正式な練習についてのコメント（ボディスキャンか静坐瞑想）