© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

普段の練習日誌（楽しい出来事カレンダー）- 第2週

何を経験したか	その出来事が起きている間快い感情を自覚していた？	この体験中、身体は具体的にどう感じた？	この出来事にはどんな気分、感情、思考が伴っていた？	今メモを取りながら、どんな考え、感覚、感情に気づいた？
例 *仕事から帰る途中* *立ち止まって鳥の歌を聞いた*	*自覚していた*	*顔全体が軽い* *肩が下がり口角が上がっているのに気づいている*	安堵感、喜び、「いいね」、「素敵な歌」、「外は気持ちいい」	こんな小さなことだけど気づいてよかった 温かい感じがして体がウズウズする