© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

練習日誌 – 第3週

正式な練習： マインドフルネスヨガを読む *（ヨガ経験豊富な人にとっても非常に重要）*。マインドフルネスヨガ と静坐瞑想を交互に最低6回練習する。 少なくとも1日はボディスキャンを行う（つまりこの週の6回の練習は、ヨガ3回、静坐瞑想2回、ボディスキャン1回）。 これまでと同様、練習に特別なことを期待しないように。 むしろ期待することをすべて捨てて、 ただありのままを体験しよう。 練習するたびこの日誌に記録する。

何が起きたか、どう感じたかなど、その日の練習の印象を思い出させるような言葉を、コメント欄にいくつか書き留める。

普段の練習： 一日の終わりに、不快な出来事を一つ思い出して不快な出来事カレンダーに記録する。不快な出来事は大したことでなくても構わない。 例えば行列に並んでジリジリしたとか、些細な出来事に軽く苛立ったなどでもいい。

注：もし一日の終わりに些細なイライラや不快な出来事が見つからなければ、この練習を通してそれを祝うことができる。 *私たちは感謝の思いを味わう時間を取らないことが多いので、これを機会に感謝してもいい。 自分の気持ちを探りながら、普段の練習日誌の質問に答えよう。*

日付	コメント （ボディスキャン、ヨガまたは静坐瞑想）