© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

普段の練習日誌（不快な出来事カレンダー）- 第3週

何を経験した?	その出来事が起きている間不快な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 *ケーブルテレビの修理待ち。大事な会議に間に合わないと気づく。*	*自覚していた。*	*こめかみがズキズキし、首と肩が締め付けられる感じ。行ったり来たり歩く。*	*怒り、無力感、苛立ち。「これがサービス？」「このミーティングを欠席するわけにはいかない！」*	*またすぐに同じようなことが起きないことを願う。軽い不安感、胃が締め付けられる感じ。*