

練習日誌 – 第4週

正式な練習： マインドフルネスヨガと静坐瞑想を交互にして、今週中に少なくとも6回練習する。これまでと同じくこうした練習に特別なことを期待せず、 ただありのままを体験しよう。

普段の練習： STOP：1分間の呼吸スペースを読む。少なくとも一日一回（行列に並んでいる時、車に乗り降りする前など）STOPを練習して、普段の練習日誌に記録する。

注： 練習の最終日には、普段の練習であるSTOPについて記録する代わりに、練習日誌と共に添えられている（第４週「練習日誌」参照）中間アセスメントワークシートに記入する。

日付	正式な練習コメント （ヨガまたは静坐瞑想）