

練習日誌 - 第5週

正式な練習: 初めの2日は「[向き合う](#)」瞑想を、残りの4日はこれまでに習った練習のいずれか（静坐瞑想、ボディスキャン、ヨガ、「向き合う」）を行って、今週中に少なくとも6回練習する。

普段の練習: その日に生じた望まぬ感情や身体の痛みに焦点を当てて「**困難な感情に向き合う**」か「**身体の痛みに向き合う**」を練習する。望まぬ感情や身体の痛みは深刻なものでなくてもいい（例えば、誰かや何かに苛立った、腰がちょっと痛い、首や肩が凝っている、など）。

普段の練習についての注意: その日の終わりに望まぬ感情や身体の不快感が思い浮かばなければ「向き合う」練習をとばして、その日に起こったこと（または単に嫌なことがなかったという事実!）に感謝する時間を持とう。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、感謝の気持ちをしばらく持ち続けられるかどうか、そしてそれを身体で感じられるかどうか（胸が温かくなる、お腹が柔らかくなる、心が満たされる、首や肩がリラックスする、など）見てみよう。その時に起こったことを、その日の「普段の練習日誌」に記録する。

日付	正式な練習コメント（どの練習かを含む）