© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

普段の練習日誌（「向き合う」） - 第５週

どんな状況だった？ 何に気づいた？ *（身体的または精神的苦痛を与えたもの：「こんなの嫌だ！」）*	最も強く感じた気持ちは？ *（例：怒り、悲しみ、嘆き、焦り、混乱、恐れ、羞恥心、切望、絶望？）*	身体はどうだった？ *（例：胸のつかえ、胃のむかつき、頭痛）*	どこに心地よいことを見つけた？ （イメージ、思い出、過去の出来事、感謝していること、痛みのない身体の部分）	この過程を終えてすぐ（または今）何に気づいた？ （身体-思考-感情-行動）
例（感情） 上司がメールで私を厳しく叱責した。私は弁明できることをすべて言い尽くした。 歯を食いしばり、肩に力が入り、胃がキュウっとなった。	自分が弱く感じ、腹立ち、上司の不公平さに傷ついた。 最初はショックを受け、それから、お腹を蹴られたような気がした。	自分はとてもいい仕事をしたと思っていたので、胃が重苦しく感じた。	自分の仕事がどれほど好きか、そして人の人生を変えるような仕事ができることにどれほど感謝しているかを思い出した。	お腹の周りが柔らかくなり、肩の力が抜けていることに気づいた。上司に対して防衛的な態度を取らずに応答できた。
例　（身体的） デスクワークで背中が痛かったけど、あと2時間あって席を立つことができなかった。	怒り、焦り、痛みがこのまま消えてくれれば、と願う。「こんなふうでどうやって一日を乗り切れる？やることがいっぱいあるのに！」	背中の小さな圧迫された部分がある。長方形で中央の厚さは2〜3センチ、端が細くなっている。花崗岩のような質感。	脚は痛くなくリラックスして気持ちがいい。そこに温かさと安らぎを感じる。 今日の午後の友人との素敵な交流を思い出す。	自分には背中のこの部分より、もっと大きなものがある。 痛みは消えなくても、それは私の一部でありすべてではなく、それほど厄介なものでもない。
7日目とそれ以降はオプショナル				