© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

練習日誌 – 第6週

正式な練習：ボディスキャン、ヨガ（ヨガ1か2）または**静坐瞑想**（ガイド付きか無し）を行って、今週中に少なくとも6回練習する。これまで同様特に何かを期待せず、 起こっていることをありのままに体験しよう。

普段の練習：一日の終わりにコミュニケーション体験をひとつ思い出して、コミュニケーションカレンダーに記録する。 特に難しいコミュニケーションである必要はなく、相手に何かを求めていた（それが単に笑顔や特定の反応であろうと）と思い出せるものならば何でもよい。

注：今週の普段の練習では、マインドフルな意識を他人へと広げる。**相手**がコミュニケーションに何を求め、実際に何を得たのかを考えるスペースが、普段の練習日誌の4列目に設けられている。 この練習を行うには、少なくともその間相手の立場に立って考える必要がある。 それはコミュニケーションにおいて極めて重要なことだ。 相手の感情、欲求、ニーズ、認識を真に理解するために、非暴力コミュニケーションについて学ぶことを勧める。

日付	正式な練習コメント （ヨガ、ボディスキャン、静坐瞑想か明記）