

練習日誌 – 第7週

正式な練習：今までに習ったこと（ボディスキャン、静坐瞑想、ヨガ）を、ガイド付きか無しで今週中に少なくとも6回練習する。今週紹介されたばかりの**「慈悲の瞑想」も、最低1回は行う**。これまで同様特に何かを期待せず、 自分の経験をありのままに体験しよう。

普段の練習：これまでに習った普段の練習（気づいたこと、マインドフルな食事、STOP、苦痛と向き合う）のうち一つを、少なくとも1日1回意識的に行って、**普段の練習日誌**に記録する。

日付	正式な練習コメント （ボディスキャン、静坐瞑想、ヨガか明記）