© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

普段の練習日誌 - 第7週

どんな状況だった？ どの練習をした？ （気づいたこと、マインドフルな食事、STOP、苦痛と向き合う）	練習することを考えた時 何が起きていた？ （体の感覚、思考、感情）	練習している間、何に気づいた？ （体の感覚、思考、感情）	練習した後、何に気づいた？ （体の感覚、思考、感情）	何を学んだ？
例 *家の片付けに時間がかかっていることに苛立ちはじめ、「気づいたこと」を練習することにした。*	*時間がかかっていることに苛立ち、何とか終わらようと急いでいた。「ああ嫌だ 、他にやることがいっぱいあるのに！」*	*片付けていたもの（部屋の片隅の道具類）に注意を向け始めた：色、形、感触*	*気持ちがずっと落ち着き、その瞬間にしていることだけに注意を向けていた。*	*苛ただしいのは片付けそのものではなく、他にやるべきすべてについて考えていることだった。*