|  |  |
| --- | --- |
|  | [palousemindfulness.com/ru](https://palousemindfulness.com/ru) |

***Промежуточная само-оценка прохождения курса***

Вы попробовали три основные формальные практики (сканирование тела, сидячая медитация, йога) и ряд неформальных практик (простое осознание, осознанное питание, осознание приятных/неприятных переживаний, СТОП/минута передышки). **Даже если Вы не будете делиться этим ни с кем другим, может быть полезным записать свои мысли на этом этапе, размышляя о том, чему Вы научились, что до сих пор вызывает трудности.** Такой процесс осознания и активного признания может укрепить Вашу мотивацию и подкрепить новые навыки и довести прохождение курса до конца.

Что же Вы замечаете? Какие минимальные изменения ощущаете? Что Вас вдохновляет?

***Чего еще не хватает? Что до сих пор вызывает трудности?***

***Уделите минутку, чтобы вспомнить конкретный случай в Вашей жизни, который так или иначе связан с тем, чему Вы уже научились в этом курсе. В чем состояла ситуация? Как разрешалась обычно? Что произошло иначе, чем до начала прохождения курса?***