**Журнал практики – Неделя 1**

**Формальная практика:** Прочитайте описание «Сканирование тела». Выполняйте данное упражнение\* по меньшей мере шесть раз в течение этой неделе. Не ожидайте каких-то конкретных ощущений от этой практики. Откажитесь от любых ожиданий. Просто позвольте вашим ощущениям «быть».

Заполняйте таблицу каждый раз после сканирования тела. В поле комментариев напишите несколько слов о своих ощущениях от практики «Сканирование тела»: что Вы чувствовали, какие у Вас были физические ощущения, эмоции, мысли и т.п. ***Важно записать комментарии сразу же после практики потому, что позже их гораздо труднее вспомнить.***

**Неформальная практика:** По меньшей мере, несколько раз в течение этой недели привнесите осознанное внимание в ежедневные дела. Воспользуйтесь журналом неформальной практики, чтобы записать ваши ощущения.

 Дата Комментарии к формальной практике (Сканирование тела)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

\* Для участников занятий в группе, аудио-руководство для сканирования тела можно найти на CD диск 1,
 или щёлкая “Body Scan” на palousemindfulness.com/ru/meditations/bodyscan.html