Журнал неформальной практики (Календарь приятных событий) – Неделя 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Опишите ситуацию*** | ***Осознавали ли Вы приятные чувства,***  ***находясь в ситуации?*** | ***Какие телесные ощущения сопровождали это***  ***переживание?*** | ***Какие чувства, мысли,***  ***ощущения сопровождали это переживание?*** | ***Какие чувства, мысли и ощущения Вы заметили сейчас, вспоминая***  ***эту ситуацию?*** |
| ***Например***  По дороге домой после работы – остановился послушать пение птицы. | да | Легкость и воздушность в области лица, расслабились и опустились плечи, приподнялись уголки  рта. | Удовольствие, облегчение. «Какая красивая песня», «На улице так хорошо» | Такая малость, но я рад, что обратил на это внимание. Чувствую тепло и приятное покалывание в теле. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |