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.