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

**Журнал Практики - Неделя 3**

**ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА:** Прочитайте [описание Осознанной Йоги](https://palousemindfulness.com/ru/docs/yoga.pdf). В течение этой недели практикуйте, по крайней мере, шесть раз, чередуя [Сидячую Медитацию](https://palousemindfulness.com/ru/meditations/sittingmeditation.html) и [Осознанную Йогу 1](https://palousemindfulness.com/ru/meditations/yoga1.html). И, по крайней мере, один раз [Сканирование Тела](https://palousemindfulness.com/ru/meditations/bodyscan.html). (то есть у Вас получится, например, 3 йоги, 2 сидячие медитации и 1 медитация сканирования тела). Как и раньше, не ожидайте чего-то конкретного от этих практик. Просто позвольте своему опыту быть вашим опытом. Заполняйте эту форму после каждой медитации.

В поле комментариев запишите несколько слов, чтобы запомнить свои ощущения и впечатления: что Вы чувствовали, какие у Вас были физические ощущения, эмоции, мысли и т.п.

Понаблюдайте, получится ли у Вас отказаться от любых ожиданий и просто позволить вашим ощущения «быть». Ссылка на Сидячую Медитацию и Сканирование Тело можно найти в меню онлайн курса *(palousemindfulness.com).*

Делайте запись в данной форме каждый раз после практики. Важно записать комментарии сразу же после практики потому, что позже их будет очень трудно вспомнить.

**НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА:** Вечером перед сном вспомните об одном неприятном событии и запишите его в [Календарь неприятных событий](https://palousemindfulness.com/ru/practice/week3-informal.pdf)**.** Это может быть незначительный эпизод, например, чувство нетерпения, когда приходится стоять в очереди, или легкого раздражения от незначительной дискомфортной ситуации.

Дата Комментарии к формальной практике (Сканирование тела, Сидячая медитация, Йога)

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