Журнал Практики - Неделя 4

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: В течение этой недели практикуйте, по крайней мере, шесть раз, чередуя Сидячую Медитацию и Осознанную Йогу 2. Как и раньше, не ожидайте чего-то определенного от этих практик. Откажитесь от любых ожиданий. Просто позволить вашим ощущениям, чувствам и переживаниям «быть».

Делайте запись в данной форме каждый раз после практики. В поле комментариев напишите несколько слов, чтобы запомнить свои ощущения и впечатления: 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 будет очень трудно вспомнить.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: Прочитайте описание СТОП: Одна минута в пространстве дыхания. Возьмите с собой Журнал неформальной практики. И по крайней мере, один раз в день (пока стоите в очереди, пока не сели или не вышли из машины…), попробуйте «СТОП» и запишите в журнал неформальной практики, когда будет возможность.

…Дата…	Комментарии к формальной практике (Йога, Сидячая медитация)