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

**Журнал неформальной практики (СTOП: Одна минута в пространстве дыхания) – Неделя 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Опишите ситуацию** | **Что с Вами происходило, когда Вы решили взять паузу на дыхание (тело, мысли, эмоции)** | **Что Вы заметили, практикую Пространство Дыхания? (тело, мысли, эмоции)** | **Что Вы заметили ПОСЛЕ практики Пространства Дыхания? (тело, мысли, эмоции, действия)** | **Чему Вы научились?** |
| ***Пример***  Я участвовал во встрече. И кое-кто утверждал что-то, что я знаю, является неправдой. | Сердце колотилось. Я почувствовал напряжение в области живота. Я был очень зол и думал «Он же знает, что это не так» | Я заметил, что плечи тоже напряглись, но, когда я обратил внимание на дыхание, то почувствовал, что начал расслабляться. | Живот и плечи стали немного мягче. Я ответил гораздо спокойнее. | Если бы не пауза, я бы реагировал автоматически и наговорил такого, о чем бы потом сожалел. Я могу использовать повышение уровня возбуждения как сигнал того, чтобы воспользоваться Пространством Дыхания. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |