Журнал практики – Неделя 7

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: Практикуйте как минимум шесть раз любые освоенные практики (Сканирование Тела, Сидячая медитация, Йога) в формате, предложенном в аудио-руководстве или самостоятельно. Практику этой недели – **Медитацию Любящей доброты** – попробуйте, по крайней мере, один раз. Как и раньше, не ожидайте чего-то конкретного. Позвольте Вашему опыту быть просто Вашим опытом.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: По крайней мере, раз в день осознанно используйте одну из неформальных практик (Простая осознанность, Осознанное питание, СТОП, «Повернуться навстречу к…») и опишите этот опыт в **Журнале неформальной практики**.

…Дата…	Комментарии (обозначьте Сканирование тела, Сидячая медитация или Йога)