Alıştırma Günlüğü - 1. Hafta

RESMİ ALIŞTIRMA: Vücut Taraması Meditasyonunu okuyun . **İlk gün** Kuru Üzüm Meditasyonunu yapın (elinizin altında iki kuru üzüm ve bir bardak su bulundurun). **Sonraki beş gün boyunca** Vücut Taraması yapın . Bu alıştırmalardan özel bir şey hissetmeyi beklemeyin. Aslında bu konudaki tüm beklentilerden vazgeçin. Deneyiminizin deneyiminiz olmasına izin verin. *Tüm Alıştırmalar için sesli rehber, çevrimiçi kursun sol menüsünde bulunabilir (akıllı telefonda, üst başlıktaki "Palouse"un hemen altındaki menü simgesine tıklayın).*

Vücut Taramasını her yaptığınızda bu forma kaydedin. Yorum alanına, söz konusu vücut taramasına ilişkin izlenimlerinizi hatırlatmak için yalnızca birkaç kelime yazın: ne ortaya çıktı, nasıl hissettirdi, fiziksel duyumlar, duygular, düşünceler vb. açısından neler fark ettiniz . ***Yorumunuzu alıştırmadan hemen sonra yapmanız önemlidir, çünkü daha sonra yeniden oluşturmanız zor olacaktır.***

GAYRİRESMİ ALIŞTIRMA: Bu hafta her gün, rutin olan bazı faaliyetlere bilinçli farkındalık getirip getiremeyeceğinize bakın. Her gece yatmadan önce, "basit farkındalığın" en az bir örneğini hatırlayıp hatırlayamadığınıza bakın ve bunu Gayriresmi Alıştırma Günlüğüne (Basit Farkındalık) kaydedin .

…Tarih…	Resmi Alıştırma Yorumları (Vücut Taraması)