

Alıştırma Günlüğü - 2. Hafta

RESMİ ALIŞTIRMA: [Oturma Meditasyonunun açıklamasını](#) okuyun . Şimdiden gelecek haftaya kadar, [Oturma Meditasyonu](#) ve [Vücut Taraması](#) nı dönüşümlü olarak, en az altı kez pratik yapın . Daha önce olduğu gibi, bu alıştırmaların herhangi birinden özel bir şey beklemeyin. Bu konudaki tüm beklentilerden vazgeçip vazgeçemeyeceğinizi görün ve deneyiminizin sizin deneyiminiz olmasına izin verin. *Oturma Meditasyonu, Beden Taraması ve tüm Alıştırmaların bağlantısını çevrimiçi kursun (palousemindfulness.com) sol menüsünde bulabilirsiniz.*

Her pratik yaptığınızda bu forma kaydedin. Yorum alanına izlenimlerinizi hatırlatmak için sadece birkaç kelime yazın: neyle karşılaştınız, nasıl hissettiniz, fiziksel duyular, duygular, düşünceler vb. açısından neler fark ettiniz. Yorumları hemen yazmanız önemlidir **çünkü daha sonra yeniden oluşturmak zor olacaktır.**

GAYRİRESMİ ALIŞTIRMA: Günün sonunda yatmadan önce, hoş bir olayı hatırlayın ve bunu not defterine kaydedin. [Keyifli Etkinlik Takvimi](#).

...Tarih...

Resmi Ağıştırma Yorumları (Vücut Taraması / Oturma olarak belirtin)

[illegible]