© 2015-2026 Palouse Mindfulness

Gayriresmi Alıştırma Günlüğü (Keyifli Etkinlik Takvimi) – 2. Hafta

Deneyim neydi?	Etkinlik gerçekleşirken yaşanan *hoş* duyguların farkında mıydınız ?	Bu deneyim sırasında vücudunuz ayrıntılı olarak nasıl hissetti?	Bu olaya hangi ruh halleri, duygular ve düşünceler eşlik etti?	Şimdi bunu yazarken hangi düşünceleri, hisleri, duyumları fark ediyorsunuz?
ÖRNEK *İşten sonra eve gitmek; durmak, bir kuşun ötüşünü duymak.*	*Evet.*	*Yüzde hafiflik, omuzlarımın düştüğünün, ağız köşelerimin kalktığının farkına vardım.*	*Rahatlama, zevk, "Bu iyi", "Güzel şarkı", "Dışarıda olmak çok güzel".*	*Çok küçük bir şey ama bunu fark ettiğime sevindim. Vücudumda bir sıcaklık ve bir karıncalanma hissettim .*