Alıştırma Günlüğü – 3. Hafta

RESMİ ALIŞTIRMA: Farkındalık Yogası açıklamasını okuyun ***(Bu deneyimli yoga uygulayıcıları için bile çok önemlidir)*** . Bu hafta en az altı kez Farkındalık Yogası ile Oturma Meditasyonunu dönüşümlü olarak (örneğin her birinden üçer) alıştırma yapın. En az bir gün Beden Taraması yapın (bu, haftalık altı alıştırmanızın 3 yoga , 2 oturma meditasyonu ve 1 vücut taraması olacağı anlamına gelir). Daha önce olduğu gibi, alıştırmadan özel bir şey beklemeyin . Aslında bu konudaki tüm beklentilerden vazgeçin. Deneyiminizin sizin deneyiminiz olmasına izin verin. Her alıştırma yaptığınızda bu forma kaydedin .

Söz konusu oturuma ilişkin izlenimlerinizi hatırlatmak için, yalnızca birkaç kelime yazın : ne oldu, nasıl hissettirdi, vb.

GAYRİRESMİ ALIŞTIRMA: Günün sonunda yatmadan önce, hoş olmayan bir olayı hatırlayın ve Hoş Olmayan Olaylar Takvimi ne kaydedin. Bunun büyük bir olay olması gerekmez. Örneğin sıra beklerken sabırsızlık ya da ufak bir olaydan dolayı biraz rahatsız olmak olabilir.
NOT: Günün sonunda samimi olarak hiç bir sıkıntı veya rahatsızlık bulamazsanız, bu zamanı bu olguyu kutlamaya ayırabilirsiniz. *Çoğu zaman minnettarlığı deneyimlemeye zaman ayırmayız, dolayısıyla bu, bunu yapmak için iyi bir fırsat olabilir. Gayriresmi alıştırmada, soruları o sıradaki duygularınızı göz önünde bulundurarak yanıtlayın.*

...Tarih...	Yorumlar (Beden Taraması, Yoga veya Oturma olarak belirtiniz)