Alıştırma Günlüğü - 4. Hafta

RESMİ ALIŞTIRMA: Bu hafta en az altı kez Farkındalık Yogası 2 yi Oturma Meditasyonu ile dönüşümlü olarak uygulayın . Daha önce olduğu gibi bunları yaparken de özel bir şey beklemeyin. Aslında bu konudaki tüm beklentilerden vazgeçin. Deneyiminizin sizin deneyiminiz olmasına izin verin.

GAYRİRESMİ ALIŞTIRMA: STOP: Bir Dakikalık Nefes Alma Alanı'nın açıklamasını okuyun . Gayriresmi Alıştırma Günlüğünü gün boyunca yanınızda taşıyın ve gün içinde en az bir kez (sırada beklerken, arabaya binmeden veya inmeden hemen önce…), "STOP" kullanarak alıştırma yapın ve mümkünse Resmi Olmayan Alıştırma Günlüğüne kaydedin.

NOT: Alıştırmanızın son gününde, gayri resmi "STOP" alıştırmanızı kaydetmek yerine, lütfen alıştırma kağıtlarınızla birlikte verilen Yarı Yol Değerlendirme Çalışma Sayfasını tamamlamak için zaman ayırın (bkz. 4. Hafta, "Alıştırma Sayfaları" bölümü").

…Tarih…	Resmi Alıştırma Yorumları (Yoga veya Oturma, belirtin)