

Alıştırma Günlüğü - 5. Hafta

RESMİ ALIŞTIRMA: Bu hafta en az altı kez alıştırma yapın, *bu haftanın ilk iki gününde "Yönelme" Meditasyonu* 'nu yapın ve diğer dört günde o ana kadar yaptığınız alıştırmalardan herhangi birini seçebilirsiniz (Oturma, Vücut Taraması , Yoga, Doğru Dönme).

GAYRİRESMİ ALIŞTIRMA: Gün içinde ortaya çıkmış olabilecek, istenmeyen bir duygu veya fiziksel acıya odaklanarak **"Zor Duygulara Yönelme"** veya **"Fiziksel Acıya Yönelme"** alıştırmaları yapın,. İstenmeyen duygu ya da fiziksel ağrının şiddetli olması gerekmez; örneğin o gün birinden/bir şeyden hafif bir şekilde rahatsız olmak ya da sırt ağrısı ya da boyun/omuz gerginliği gibi bir şey olabilir.

Gayriresmi Alistirmaya İlişkin NOT: Günün sonunda, aklınıza istenmeyen bir duygu veya fiziksel rahatsızlık gelmezse, "Yönelme" formatını göz ardı edin ve o gün olan bir şey için minnet duymaya zaman ayırın (hatta sadece önemli nahoş bir duygunuzun olmayışına!). Minnettarlığı deneyimlemeye çoğu zaman zaman ayırmayız, bu nedenle minnettarlık duygusunda bir veya iki dakika kalıp kalamayacağınıza bakabilirsiniz ve hatta belki onu vücudunuzda hissetmeye çalışabilirsiniz (örneğin göğsünüzde bir sıcaklık, karnınızda yumuşaklık, kalp doluluğu, gevşemiş ense ve omuzlar...). Bunu yaptığınızda ne olduğu hakkında, Resmi Olmayan Alistırma sayfasının o günkü satırına kısa bir not yazabilirsiniz.

...Tarih...

Alıştırma Yorumları (hangi alıştırma türü olduğunu belirtin)

[illegible]