

Alıştırma Günlüğü - 7. Hafta

RESMİ ALIŞTIRMA: Bu hafta en az altı kez, şimdiye kadar öğrendiğiniz herhangi bir şeyle (Beden Taraması, Oturma Meditasyonu, Yoga) rehberli veya rehbersiz olarak pratik yapın. Henüz bu hafta tanıtıldığı için, **Sevgi Şefkati Meditasyonunu da en az bir kez yapın.** Daha önce olduğu gibi, özel bir şey beklemeyin. Deneyiminizin sizin deneyiminiz olmasına izin verin.

GAYRİRESMİ ALIŞTIRMA: Günde en az bir kez, öğrendiğiniz informal alıştırmalardan birini bilinçli olarak kullanın (Basit Farkındalık, Dikkatli Yeme, STOP, "Yönelme") ve bunu **Gayriresmi Alıştırma Günlüğüne** not edin .

...Tarih...

Alıştırma Yorumları (Vücut Taraması, Oturma veya Yoga belirtin)

[illegible]