**יומן** **תרגול –** **שבוע**  **7**

**תרגול רשמי:** תרגל לפחות שש פעמים השבוע, מוזמנת לבצע כל מה שלמדת עד עכשיו (סריקת גוף, תרגול ישיבה, יוגה), עם או בלי הדרכה.

מאחר שהוא הוצג רק השבוע, **כדאי לבצע את תרגול ה Lovingkindness** **לפחות פעם אחת**. כבעבר, אל תצפו לשום דבר במיוחד, פשוט תן לחוויה שלך להיות

החוויה שלך.

**תרגול לא רשמי:** לפחות פעם ביום, השתמש במודע באחת מהשיטות הבלתי פורמליות שלמדת (מודעות פשוטה, אכילה מודעת, עצור, "תקשורת ישירה") ורשום על

כך ביומן **התרגול הלא רשמי**.

תאריך הערות לתרגול (לכלול את סריקת גוף, תרגול ישיבה או יוגה)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |