***הערכה עצמית - שאלון 'אמצע הדרך'***

עד כה, חווית את שלושת השיטות הרשמיות העיקריות (סריקת גוף, מדיטצית ישיבה, יוגה) ומספר שיטות בלתי פורמליות (מודעות פשוטות, אכילה מודעת, מודעות לחוויות נעימות/לא נעימות, עצור/מרחב נשימה של דקה). **למרות**  **שאתה לא מחוייב לשתף את זה עם אף אחד אחר, זה יכול להיות מועיל באמת לכתוב את המחשבות שלך בשלב זה, בכדי לשקף את הלמידה האישית שלך, כמו גם את הדברים שאתה יכול עדיין ללמוד איך להתמודד עימם**. תוצאה סבירה של מודעות זו והערכה אקטיבית תהיה חיזוק ומעין חיסון שיכולים להמשיך באופן טבעי לסוף הקורס ומעבר לו.

במה אתה מבחין שכבר מתחיל לקרות ? מה מעודד אותך להמשיך ?

מה עדיין לא קורה - עם מה אתה עדיין נאבק?

קח לעצמך רגע כדי לראות אם אתה יכול להיזכר במקרה מסוים בחיים שלך שאיכשהו מתייחס לעבודה שעשית עד כה בקורס זה ? (אם לא מצליחים באופן מיידי לזכור, זה יכול להיות מועיל לסקור את גליונות העבודה הבלתי רשמיים שלך). מה היה המצב ומה קרה?