יומן תרגול-שבוע - 2

תרגול רשמי: מוזמנים לקרוא את תיאור **תרגול הישיבה**. להתאמן לפחות שש פעמים, עד לתחילת שבוע הבא, ולשלב עם תרגול סריקת הגוף. כבעבר, אל תצפו לשום דבר

במיוחד מכל אחד מהתרגילים האלה. בדוק אם אתה או את יכולים לוותר על כל הציפיות במהלך התרגול ופשוט לתת לחוויה שלך להיות החוויה שלך.

רשום בטופס זה כל פעם שאתה מבצע את סריקת הגוף. באזור ההערה, ציין בקצרה בכדי להזכיר את התרשמותך מסריקת הגוף המסוימת הזאת: מה צץ בראש, איך זה הרגיש, מה שאתה שם לב במונחים של תחושות פיזיות, רגשות, מחשבות, וכו '.

**חשוב לכתוב את ההערות מיד לאחר התרגול, כי יהיה קשה לשחזר מאוחר יותר.**

**תרגול לא פורמלי:** כל יום השבוע, לראות אם אתה יכול להביא מודעות קשובה לפעילות אחרת שגרתית. לפני שאתה הולך לישון כל לילה, לראות אם אתה יכול להיזכר לפחות דוגמה אחת של "מודעות פשוטה" ולהקליט אותו [ביומן התרגול הלא רשמי (מודעות פשוטה).](http://palousemindfulness.com/practice/week1-informal.pdf)

... תאריך... הערות לתרגול פורמלי (סריקת גוף)

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