**יומן תרגול לא רשמי – שבוע 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **מה היה המצב** ?  **באיזה תהליך השתמשת?**  **(מודעות פשוטה, אכילה קשובה, עצירה,**  **"תקשורת ישירה")** | **מה קרה לך כשחשבת לעשות את התהליך (גוף, נפש, רגש) ?** | **מה הבחנת בזמן שעשית את התהליך (גוף, נפש, רגש) ?** | **במה הבחנת לאחר שעשית את התהליך (גוף, נפש, רגש, פעולה) ?** | **מה למדת ?** |
| ***דוגמה***  ניקיתי את הדירה שלי והתחלתי להיות מתוסכלת שזה לוקח הרבה זמן ואז החלטתי להשתמש במודעות פשוטה. | הרגשתי תסכול כמה זמן זה לוקח, ממהרת רק כדי לעבור את זה בשלום, חושבת "אני שונאת לעשות את זה – יש לי כל כך הרבה דברים אחרים לעשות!" | התחלתי לשים לב רק לדבר היחיד שתכננתי לעבוד עליו: ערמת כלי העבודה שבפינה, צבעים, צורות, איך זה מרגיש להחזיק את ידית המסור. | למעשה המשכתי עם התהליך לזמן מה. הייתי הרבה יותר רגועה, רק התמקדתי במה שעשיתי באותו רגע. | שזו לא הייתה המשימה עצמה שמתסכלת, אלא עצם המחשבה והדאגה על כל שאר הדברים שהייתי צריך לעשות. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |