**יומן תרגול-שבוע 4**

**תרגול רשמי:** תרגל לפחות שש פעמים השבוע יוגה 2 ותרגול ישיבה. לסירוגין. כבעבר, אל תצפה לשום דבר מיוחד מתרגולים אלה. למעשה, תוותר על כל הציפיות פשוט תן לחוויה שלך להיות החוויה שלך.

**תרגול לא רשמי:** קרא את תיאור עמוד! [מרחב נשימה של דקה אחת](http://palousemindfulness.com/docs/STOP.pdf). קח את [יומן התרגול הלא רשמי](http://palousemindfulness.com/practice/week4-informal.pdf) איתך במהלך היום, ולפחות פעם אחת במהלך היום (שמחכה בתור, רק לפני שנכנסים או יוצאים מהרכב שלך...), תרגל את השימוש ב"**עמוד!**", ורשום ביומן התרגול הלא רשמי כאשר אתה יכול.

**הערה:** ביום האחרון של התרגול שלך, במקום לרשום את רשמי התרגול הלא רשמי של "עמוד!", נא לקחת את הזמן כדי להשלים את גיליון העבודה העצמי של סיכום שלב הביניים "באמצע הדרך".

 תאריך הערות לתרגול רשמי (יוגה או ישיבה)

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