**יומן תרגול – שבוע 3**

**תרגול רשמי:** לקרוא את [המאמר יוגה](http://palousemindfulness.com/docs/yoga.pdf) קשובה **(חשוב מאוד, גם עבור מתרגלי יוגה מנוסים)**. תרגל לפחות שש פעמים השבוע, תרגול יוגה קשובה ומדיטציית הישיבה לסירוגין

(למשל, שלושה תרגולים מכל אחד). לפחות באחד מימי שבוע זה יש לעשות תרגול [סריקת גוף](http://palousemindfulness.com/meditations/bodyscan.html) (כלומר שישה תרגולים לשבוע זה יכללו 3 תרגולי יוגה קשובה, 2 מדיטציות ישיבה, סריקת גוף).

כבעבר, אל תצפו לשום תוצאה מיוחדת מהתרגול. למעשה, מומלץ לוותר על כל הציפיות ופשוט תן לחוויה שלך להיות החוויה שלך. רשום על טופס הזה בכל פעם שאתה מתרגל.

בשדה ההערה, כתוב בתמצות רק כדי להזכיר לך את התרשמותך מתרגול מסוים: מה צץ בראש, איך זה הרגיש, וכו'.

**תרגול לא רשמי**: בסוף היום לפני שאתה הולך לישון, נסה להיזכר באירוע אחד מיוחד של חוסר נעימות ורשום אותו בלוח האירועים הלא [נעי](http://palousemindfulness.com/practice/week3-informal.pdf)מים. האירוע הלא נעים לא חייב להיות חריג ועוצמתי. זה יכול להיות למשל, חוסר סבלנות שאת מחכה בתור או להיות מוטרד במקצת על ידי אירוע קטנטן ולא משמעותי למכלול חיינו.   
 **הערה: אם, בסופו של יום, אתה באמת לא יכול למצוא מטרד אפילו קטן או אי נוחות, אתה יכול לחגוג את זה.**

אנחנו לעיתים קרובות לא לוקחים זמן כדי לחוות הכרת תודה, אז זו יכולה להיות הזדמנות לעשות את זה. בדף תרגול הלא רשמי, תענה על השאלות בהסתמך על התחושה הנוכחית שלך, באשר היא.

|  |  |
| --- | --- |
| תאריך | הערות (כולל 'יוגה קשובה', מדיטציית ישיבה וסריקת גוף) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |