יומן 'תרגול לא רשמי' ('מודעות פשוטה') – שבוע 1

בכל יום בשבוע התרגול, בדוק אם אתה יכול לגייס 'מודעות קשובה' לפעילות הנחשבת שגרתית. למשל במצבים אלה: שטיפת כלים, לחכות בתור, להשתתף בפגישה משעממת, הליכה ברחוב מהמכונית למשרד שלך. זכור את תרגיל הצימוקים, אתה יכול גם להשתמש בזה כהזדמנות לגייס מודעות קשובה לאכילה, לציין מרקמים, ריח, טעם, מגע ועוד.

לפני השינה כל לילה, שהתודעה קרובה להתפוגג, נסה להתמקד ולהתבונן בזרם המחשבות והזיכרונות לגבי אותו היום ולראות אם אתה יכול להיזכר בלפחות דוגמה אחת של "מודעות פשוטה".

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| באילו תחושות, מחשבות ותחושות אתה מבחין **עכשיו** כשאתה כותב את זה? | מה למדת מלעשות את זה ? | באילו תחושות, מחשבות ותחושות הבחנת **בזמן** שאתה עושה את זה באופן קשוב ? | באילו תחושות, מחשבות, רגשות הבחנת **לפני** שהחלטת לחוות את המחשבות הללו ? | מה היה **המצב**, איפה היית ?  עם מי היית, מה עשית ? |
| מרגיש את התמיכה של הכיסא שאני יושב עליו, את התחושה של העט, ומרגיש אסיר תודה שהיום הארוך נגמר. | שלשים לב לתחושות פיזיות מביא אותי לתוך חוויה של הרגע הזה ממש, כאן ועכשיו, ומשימה משעממת  הופכת באורח פלא למעניינת יותר. | למען האמת חשתי למעשה את המים החמימים על ידיי, נהניתי לראות את הכלים נוצצים, הזמן נראה שעוצר לרגע | הרגשתי כמי שמאיצים בו לעשות משהו, כתפיים ושרירי בטן מתוחים, חשבתי "הלוואי שכריס לא היה משתמש בכל כך בהרבה צלחות! " | **דוגמה:**  *שטיפת כלים לבד אחרי ארוחת הערב.* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |