יומן תרגול-שבוע 1



סריקת גוף

**תרגול רשמי:** קרא מבעוד מועד את מבוא תרגול סריקת הגוף.

ניתן גם להקשיב להנחיות התרגול ולבצעם בהתאם לדברי המנחה. בצע סריקת גוף לפחות שש פעמים בשבוע זה – 'שבוע 1'.

אל תצפו להרגיש משהו במיוחד במהלך תרגול זה. למעשה, וותרו על כל ציפיות לגבי התחושות או מחשבות שתחוו,

פשוט תן לחוויה שלך, להיות החוויה שלך.

רשום בטופס זה כל פעם שאתה מבצע את סריקת הגוף. באזור ההערה, ציין בקצרה פרטים על החוויה, בכדי לציין 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, קשה לשחזר מאוחר יותר.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| הערות  | תאריך | יום |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**תרגול לא רשמי:** בכל יום בשבוע התרגול, בדוק אם אתה יכול לגייס 'מודעות קשובה' לפעילות הנחשבת שגרתית. לפני שאתה הולך לישון 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" ולתעד אותו [ביומן 'תרגול הלא רשמי' (מודעות פשוטה).](http://palousemindfulness.com/practice/week1-informal.pdf)