

Meditation Challenge

День  Число  Время  Заметки 

1	5 : 00
2	5 : 30
3	6 : 00
4	6 : 30
5	7 : 00
6	7 : 30
7	8 : 00
8	8 : 30
9	9 : 00
10	9 : 30
11	10 : 00
12	10 : 30
13	11 : 00
14	11 : 30
15	12 : 00
16	12 : 30
17	13 : 00
18	13 : 30
19	14 : 00
20	14 : 30
21	15 : 00

инструкция

- 1 Заполни колонку с датами, в которые ты проходишь этот марафон.
- 2 Реши когда именно ты будешь медитировать каждый день.
- 3 Во колонке "Время" указана рекомендованная длительность медитации на каждый день. Записывай поверх предложенного времени сколько длилась твоя медитация на самом деле. Если ты пропустил день или не выполнил практику в полном объеме, все равно продолжай по графику.
- 4 В колонке заметки коротко записывай свои мысли по поводу каждой практики. Например, "Не мог перестать думать, было неудобно сидеть". Осознание полученного опыта помогает стать лучше в твоей задаче.

поза для медитации

Во время медитации ты можешь лежать, стоять или сидеть. Ты можешь сесть на пол, скрестив ноги, или на стул, поставив обе ноги на пол. Стоишь ты или сидишь, держи спину расслабленно-прямо, не облокачивайся на стену, спинку стула и т.п.

Помни, что не существует "правильной" позы для медитации: тебе должно быть комфортно, а поза должна способствовать концентрации. Пробуй разные позы и выбирай то, что подходит тебе.

Глаза можно закрыть или держать открытыми. Если глаза открыты, взгляд должен быть "мягким", как когда мы смотрим "в никуда", без конкретного объекта в фокусе.

Если ты захочешь поделиться своим трекером медитации в Инстаграме, не забудь отметить фотографию тегом #anakai21, что бы мы смогли его найти :)

