

# Программа курса на первую неделю

## 1 день

Медитация Осознанное дыхание (5 минут)  
Упражнение Десять камней (10 секунд)  
Медитация Метта на себя (от 5 до 15 минут)  
Упражнение Самоотчёт (от 3 минут)

## 2 день

Медитация Осознанное дыхание  
Упражнение Десять камней  
Упражнение Я свой лучший друг!  
Медитация Метта на себя  
Упражнение Самоотчёт

## 3 день

Медитация Осознанное дыхание  
Упражнение Десять камней  
Медитация Метта на себя  
Упражнение Самоотчёт для самооценки  
Упражнение Самоотчёт

## 4 день

Медитация Осознанное дыхание  
Дополнительная практика Медитация Счёт  
Упражнение Десять камней  
Медитация Метта на себя  
Упражнение Самоотчёт

## 5 день

Медитация Осознанное дыхание  
Упражнение Десять камней  
Медитация Метта на себя  
Материал Список полезных книг  
Упражнение Самоотчёт

## 6 день

Медитация Осознанное дыхание  
Упражнение Десять камней  
Медитация Метта на себя  
Упражнение Вопросы самооценки  
Упражнение Самоотчёт

## 7 день

Медитация Осознанное дыхание  
Упражнение Десять камней  
Медитация Метта на себя  
Упражнение Самоотчёт