

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