



ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

КУРС ОСОЗНАННОСТИ

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