|  |  |
| --- | --- |
| 10주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         6   월     1   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 새로운 달이 시작되어서 이전에 힘들었던 고민들을 잠시 접어두고, 긍정적인 생각을 할려고 노력하기 시작했다. 마음도 새로운 느낌이고, 몸의 감각도 예민해지는 느낌이 들었다. 마음가짐에 따라서 감각도 달라지는 듯하다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 오늘 스트레스를 찾는 것을 했는데, 새로운 마음가짐을 가진다고 해도 남아있는 스트레스가 사라지는 것은 아닌 듯하다. 아직 더 지켜보면서 내 스트레스를 관리할 필요가 있다고 생각했다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 6 월 1 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 수업이 끝나고 바로 마음챙김걷기를 하러 갔다.  확실히 걷는 것이 마음을 정리하는 것에 큰 도움을 주는 듯하다. 편안해지는 기분이다.  새로운 마음 가짐으로 걷기를 하니 조금 더 많은 생각이 들었다. 더 열심히 하자 이런 것들도 해보자 등 다짐 등이 많았다. |
| **2020 년 6 월 5 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 금요일에 수업이 끝나고 다 놀고 난 뒤에 앉아서 명상을 진행했다. 긍정적인 기운들이 도는 것이 저번 주와는 다른 느낌이 들었다.  최근 들어 기분이 좋아져서 명상의 효율도 증가하는 것 같다. |
| **20 년 월 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 |  |
| **개인수련 check ▶** | | **주 ( 2 )회 수련** |