|  |  |
| --- | --- |
| 12주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         6   월     15   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 이번 주 과제들이 끝나지 않아 불안함이 머릿속을 채우고 있었고, 감각에 집중하니 머리가 복잡하고 답답한 느낌이 들었다.    그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 오늘은 먹기 수업을 했는데, 마땅한 것을 찾다가 귤이 있길래 이것으로 진행했다. 입에 크게 넣는 걸 좋아해서 입에 넣고 질감을 느껴보고 기분도 찾아보니 행복한 기분에 가까웠다. 집중하고 끝나보니 귤 6개를 다 먹었다. 행복한 수업이었다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 6 월 15 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 먹기 수련을 수업이 끝나고도 계속하고 싶어서 귤을 더 준비한 후 감각에 집중하며 다시 먹어보았다.  교수님이 귤 안 알갱이 하나하나를 집중해보라고 하셔서 느껴보니 확실히 다른 느낌으로 감각에 집중할 수 있었다. |
| **2020 년 6 월 18 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 과제를 다 마치지 못했지만 집중을 할 수가 없어서 잠시 눈을 감고 앉아서 명상을 진행했다.  조금씩 편안한 느낌으로 복잡함이 완화되었다.  시간을 더 투자할수록 완화되는 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** |