|  |  |
| --- | --- |
| 8주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         5   월     18   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 오늘은 명상 수업에 늦게 참여를 해버려서 시작 수련을 하지 못했다.  그래서 현재 상태만을 나타내면 급하게 들어오느라 숨이 찬게 느껴지고 몸이 덥게 느껴진다.  마음은 위에 그대로 급하고, 죄송하다는 생각이 떠오른다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 오늘도 스트레칭 비슷한 수련을 하게 된 후 감각이 남아있는데, 잘못 움직여서 그런지 턱이 살짝 이질감이 든다. 하지만 개운하고 정신은 살짝 맑은 상태이며, 턱이 신경 쓰이기도 하다  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 5 월 19 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 이번 수련도 마찬가지로 호흡에 집중하며 명상을 하였다. 호흡 명상이 내게 제일 맞는 듯하다.  하면 할수록 마음을 좀 더 잘 다스릴 수 있을 것 같은 느낌이 든다. |
| **20 년 월 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 |  |
| **20 년 월 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 |  |
| **개인수련 check ▶** | | **주 ( 1 )회 수련** |