|  |  |
| --- | --- |
| 9주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         5   월     25   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 오늘 수업에서 수련을 하던 도중 졸아버렸다. 많이 피곤 했는지 비몽사몽하다가 타이머도 듣지 못하고 자버려서 수업이 끝나도록 졸아버렸다. 교수님께 되게 죄송한 마음이 크게 들었다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 졸고 일어났을 땐 수업이 끝난 지 3시간 되어 있었고, 변명할 수도 없었기에 교수님께 바로 죄송하단 말을 전해 드렸다. 지금 감각으로 여기에 작성을 하는데, 머리가 아프고, 정신을 잃을려고 하면 편해지는 느낌이다. 잠이 많이 부족한 것이 느껴지고, 다음부터는 몸을 챙기고 수업에 임해야 겠다는 생각이 들었다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 5 월 30 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 오늘은 중간과제가 거의 끝나는 주라서 주말인 토요일이라 밖으로 나가 마음챙김걷기를 하였다. 주변도 둘러보고 느끼면서 편안한 마음을 갖게 되었다.  확실히 어떤 마음을 가지고 있는지 알아채며 걷는 것과 그냥 걷는 것은 다른 듯하다. |
| **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** |