|  |  |
| --- | --- |
| 4일    자  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         4   월     13   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 숨을 쉬는 것을 느끼는 것으로 시작하여 몸에 공기가 들어오고 나옴이 느껴진다.  점심때 먹었던 라면 냄새가 느껴지고 머리의 통증과 허리의 통증이 느껴진다.  피곤한 탓인지 다른 생각보단 자고 싶다는 생각이 많이 들었다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 오늘 바디스캔을 통해 몸 구석구석의 느낌을 관찰해 보았다.  끝난 뒤에 온 몸에 힘이 풀리어 나른해졌고, 한편으론 몸이 시원하다고 느껴지기도 했다.  다른 잡생각들이 들었다는 건 느껴졌지만 그것이 무엇인지는 기억나지 않는 듯하다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **20 년 4 월 14 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 전공 과제에 집중이 되질 않아 명상을 시도하였다.  스트레스가 심하여 머리가 복잡했지만 명상 이후 개운해졌다. |
| **20 년 4 월 15 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 허리가 아프고 몸이 뻐근하여 스트레칭과 호흡을 시도하였다.  허리가 아픈 것이 없어지지는 않았지만 완화되었고, 몸도 살짝 가벼워진 느낌이었다. |
| **20 년 월 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 |  |
| **개인수련 check ▶** | | **주 ( )회 수련** |