|  |  |
| --- | --- |
| 4일    자  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         4   월     20   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 본래 피곤하고 몸이 많이 이완된 상태로 시작하여 눈을 감자 마자 잠이 쏟아졌다.  통증을 훑기도 전에 감각이 무뎌졌고, 이내 졸아버렸다.  타이머를 맞추어 깰 수 있었지만, 몸이 시원한 채로 일어나지는 못하였다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 오늘 요가를 함께 하며 이 후 바디스캔을 진행 하였는데, 역시 허리 통증이 줄어 들지 않았다  피곤한 마음이 더 커서 정신을 유지하기 힘들었지만, 요가가 시원하기도 하여 몸이 풀리는 느낌이었다  감정적으론 긍정적인 감정이 우선으로 돌게 되었고, 마음이 편해지었다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |  |
| **20 년 월 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 |  |
| **개인수련 check ▶** | | **주 ( 2 )회 수련** |