|  |  |
| --- | --- |
| 11주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         6   월     8   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 수업 전에 간식을 먹고 와서 입안에 단맛이 돌았다. 단맛이 행복한 느낌을 주면서 기분 좋은 상태로 수업을 시작하게 되었다. 감각에 다시 집중해보니 배가 꾸륵꾸륵하며 소화되는 느낌도 들었고, 다른 생각은 딱히 들지 않았던 것 같다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 명상 수업을 들을 때마다 드는 느낌이지만 수업이 끝난 뒤엔 몸에 긍정적인 기운이 돌면서 기분이 좋아진다. 오늘은 특히 수업 시작 전부터 기분이 좋았기 때문에 더욱 크게 느껴지는 듯하다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 6 월 8 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 오늘도 수업이 끝나고 마음챙김걷기를 하러 나갔다. 사실 산책이라는 느낌으로 실천하는 중이고, 수업이 끝나면 나가게 되는 것 같다.  예전엔 그냥 일반적인 정기 산책이었다면, 지금은 정기적으로 마음챙김걷기를 하는 것 같다. |
| **2020 년 6 월 9 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 오늘은 3d모델링기초라는 수업이 있었는데, 집중을 열심히 하느라 머리가 아파서 눈을 감고 앉아서 명상을 시도했다. 고통이 줄어드는 듯하지만 완벽하게 줄어들진 않았다.  편두통에 가까운 느낌인데, 숨을 들이마시고 내쉴 때 가장 편안해지는 느낌이 든다. |
| **20 년 월 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 |  |
| **개인수련 check ▶** | | **주 ( 2 )회 수련** |