|  |  |
| --- | --- |
| 13주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         6   월     22   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 몸이 피곤해서 거의 졸다시피 수업을 시작해서 몸이 축 쳐지고, 눈에 힘이 안들어간다.  잠을 잘못자서 그런지 허리도 아프다.    그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 졸린 상태로 강의를 들어서 오늘은 되게 힘들었고 수업 내용이 자존감을 높여준다는 느낌만 든다.  지금 이것을 쓴 후 바로 잠에 들 것 같다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 6 월 22 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 오늘 잠을 자고 저녁에 일어나서 밥을 먹고 걷기 수련을 시도했었다. 입안에 감도는 오늘 먹었던 음식의 맛과 함께 학교 주변의 산공기가 기분 좋게 만들어준다.  머리를 비운 것이 아닌데 기분이 좋을 수도 있구나라는 생각이 들었다. |
| **2020 년 6 월 24 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 마음이 착잡한 일이 있어서 걷기 수련을 했다.  다른 곳으로 시선을 돌리니 기분이 조금씩 나아지는 듯하다.  힘들 때마다 걷는 것도 나쁘지 않은 것 같다. |
| **20 년 월 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 |  |
| **개인수련 check ▶** | | **주 ( 2 )회 수련** |