|  |  |
| --- | --- |
| 14주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         6   월     29   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 많이 졸린 상태로 수업을 시작했다. 전 날에 잠을 잘 이루지 못했고, 수업듣기도 힘든 상태로 시작하니 머리도 아팠다. 잠을 깨기 위해 마신 커피 맛이 입에 돈다.    그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 오늘 수업이 사람들이 모두 돌아가면서 같은 반 사람에게 ~하기를 이라는 희망적인 말들을 했었다.  비대면이라 사람들과 이어진 느낌이 들지 않았었는데 이번 수업에서는 같이 수업을 듣고 있는 듯한 느낌이 들어서 재밌었다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 6 월 29 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 오늘도 평소와 같이 걷기 수련을 진행했다.  이제 익숙해져 버린 길이지만 그만큼 저번과 다른 점을 빠르게 찾을 수 있었다.  같은 행동을 정기적으로 하면 이런 변화가 일어날 수 있다는 것을 느꼈다. |
| **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** |