|  |  |
| --- | --- |
| 6주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         5   월     4   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 오늘은 기숙사에서 하는 첫 명상이었다. 이전과는 조금 다른 느낌이 들면서도 새로운 장소에서 하게 되어 이질감이 드는 듯하기도 했다. 산이라서 그런지 새소리가 들려오고, 이는 조금 더 나를 편안하게 만들어 주었다. 바람은 시원했고, 저번엔 마냥 힘들었다면 오늘은 조금 새롭게 편안한 느낌이었다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 이번 수련에선 본래 아프거나 힘들지 않던 상태로 수업을 들어서 되게 그냥저냥이었던 기분들이 편안하고 긍정적으로 바뀌게 되는 듯했다. 명상이라고 해서 신체적으로만 안정을 주는 줄 알았는데, 정신적으로 더 많은 도움이 되는 것 같다,.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 5 월 6 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 작업을 하던 도중 갑자기 명상이 생각이 나서 천천히 호흡하는 연습을 시도해 보았다.  아무런 이유없이 한 수련이었지만, 되게 전보다 맑아지고 다시 잡은 작업이 효율적이게 되었다. |
| **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 ( 1 )회 수련** |