|  |  |
| --- | --- |
| 7주차  몸마음챙김 명상 수련일지 | 2020     년         5   월     11   일 |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 전 ) | |
| 오늘은 거의 조는 상태로 아침수업을 듣다가 점심에 깬 상태로 명상수업에 임하게 되었다.  그래서 피곤하지만 정신이 깬 상태(?)로 수련을 시작하게 되었는데, 조금씩 그 피곤함을 알아차리니 마음이 편안해지기 시작했다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |
| 지금 현재 나의 감각 , 마음 , 생각들을 적어봅니다 (수업 후 ) | |
| 이번 수업에선 마음챙김걷기라는 수련을 했다. 교수님께서 밖으로 나가서 감정들을 느껴보아라 하셨는데, 되게 아무런 목적없이 나간 건 오랜만이라서 복잡했던 머리를 비울 수 있는 시간이었다. 신발이 푹신해서 그런 지 땅의 느낌을 알아차리긴 힘들었지만, 걷는 그 자체로도 기분이 좋았던 것 같다.  이 후 수련을 하고 되게 긍정적이고 밝은 감정을 지니고 있었던 것 같다.  그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 | |

몸마음챙김 명상 자율수련일지

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2020 년 5 월 13 일** |  | 그리기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명 |
| 1) 수련 내용 및 변화  2) 특이점 | 갑자기 생각난 저번 수업의 걷기를 시도해 보았다.  머리가 되게 맑아졌다.  걷기를 한 곳이 학교라서 그런지 예쁜 풍경과 함께 편안한 느낌을 가질 수 있었다. |
| **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** |