

## Tydzień I >> praktyka formalna MBPT

**Praktyka formalna**, czyli ćwiczenia, zadania i praktyki budujące ogólną uważność, rozwijające Twoje kompetencje bycia uważnym w różnych sytuacjach i kontekstach. W tygodniu pierwszym prosimy Cię o wykonywanie przez sześć dni w tygodniu Body Scan (ok. 30 minut jedna sesja). Nie oczekuj niczego szczególnego od tej praktyki. W zasadzie trening uważności to przekraczanie oczekiwań, wyobrażeń, a raczej pozwalanie na doświadczanie siebie i świata w jak najprostszym sposobie. Instrukcję do Body Scan znajdziesz w sekcji poświęconej pierwszemu tygodniowi na stronie [www.mojekursy.com](http://www.mojekursy.com)

Wypełniaj poniższą tabelkę za każdym razem, kiedy przejdiesz Body Scan. W polu przeznaczonym na komentarz, zapisz Twoje uwagi, przemyślenia, spostrzeżenia: co się pojawiło w Twoich myślach, co czuć/czułaś, jakie doznania cielesne się pojawiły. Ważne, aby zapisać komentarze tuż po sesji, ponieważ będą one z czasem blednąć i zanikać.

Dzień/Data	Komentarze do praktyki formalnej w tygodniu I
Pierwszy	
Drugi	
Trzeci	
Czwarty	
Piąty	
Szósty	