

## Tydzień V >> 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 prosimy Cię o wykonywanie przez sześć dni w tygodniu naprzemiennie praktyki uważnej jogi/uważnego ruchu, Body Scan i medytacji. Jak w poprzednim tygodniu 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 najprostszy sposób. Instrukcję znajdziesz w sekcji poświęconej czwartemu tygodniowi na stronie [www.mojekursy.com](http://www.mojekursy.com). A także w sekcji „Pobierz” na stronie głównej kursu.

Wypełniaj poniższą tabelkę za każdym, kiedy wykonasz ćwiczenie, praktykę zarówno Body Scan, uważną jogę jak i medytację skierowaną na oddech. W polu przeznaczonym na komentarz, zapisz Twoje uwagi, przemyślenia, spostrzeżenia, co się pojawiło w Twoich myślach, co czułeś/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 V
Pierwszy	
Drugi	
Trzeci	
Czwarty	
Piąty	
Szósty	