**Дневник медитации**

Лучше всего заполнять этот дневник непосредственно после медитации, пока вы хорошо помните ощущения и мысли, возникающие в процессе.

Первая строка приведена как пример заполнения бланка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата, время*** | ***Тема медитации (если она была)*** | ***Состояние*** *(****эмоции, физические ощущения, мысли****)* ***перед медитацией*** *(попробуйте оценить интенсивность своих ощущений от 0 до 10)* | ***Состояние после медитации*** *(также оцените интенсивность своих ощущений от 0 до 10)* | ***Мысли, чувства и физические ощущения, возникавшие во время медитации*** | ***Если посмотреть на медитацию в целом, как вам кажется, сколько % вашего внимания находилось в этом процессе? Что помогало вернуть внимание в процесс.*** |
| 10.01, 10-00 | Наблюдение за дыханием | Тревога (5), раздражение (7) | Тревога стала меньше (3-4), раздражение практически прошло (1). В целом, более спокойное и устойчивое состояние. | Вначале хотелось побыстрее закончить с медитацией и заняться другими делами, но в процессе медитации эти мысли постепенно ушли. Было сложно сидеть, затекали ноги. Периодически мысли убегали, но мне удавалось вернуть их на дыхание. | Около 60%. Периодически отвлекалась, но помогало сосредоточиться на физических ощущениях во время вдоха и выдоха.  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |