

2η εβδομάδα – Ημερολόγιο άτυπης πρακτικής

Αυτή την εβδομάδα συνεχίζεις να γράφεις στο τέλος της ημέρας 3 όμορφα πράγματα που συνέβησαν στην ημέρα σου και για όποια είσαι ευγνώμων. Ο επιπλέον στόχος σου αυτή την εβδομάδα είναι να κάνεις την **πρακτική σύνδεσης με την καρδιά σου** σε κάποια δύσκολη περίσταση τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.

Ημερομηνία	Ποια ήταν η περίσταση;	Πως αισθανόσουν όταν σκέφτηκες να κάνεις την πρακτική;	Τι παρατήρησες ΕΝΩ ΕΚΑΝΕΣ την πρακτική; (σώμα – νους – συναισθήματα)	Τι παρατήρησες ΜΕΤΑ; (σώμα – νους – συναισθήματα, δράσεις)	Τι έμαθες;
Παράδειγμα	Ήμουν σε μία επαγγελματική συνάντηση όπου κατηγορήθηκα άδικο	Η καρδιά μου χτυπούσε δυνατά και είχα κόμπο στο στομάχι	Υπήρχε ένα σφίξιμο σε όλο μου το σώμα, αλλά όταν έφερα την προσοχή μου στην αναπνοή άρχισα να χαλαρώνω	Το χτυποκάρδι σταμάτησε και το στομάχι μου ήταν λιγότερο σφιγμένο	Χωρίς το κενό θα είχα αντιδράσει αυτόματα και θα είχα πει πράγματα για τα οποία θα μετάνιωνα