

שבוע 2: שימת לב לתחושות נעימות (תרגול לא פורמלי)

יום	תארי/ את החוויה	האם שמת לב לתחושות נעימות בעת החוויה	תארי/ תחושות גופניות שחווית	תארי/ מצב רוח, רגשות, ומחשבות, שחווית	תארי/ מחשבות רגשות ותחושות, שאת חווה כעת בעת הכתיבה
דוגמא	יצאתי לטיול בערב בקרבת הבית עם הכלבה שלי	שמתי לב למשב רוח נעים, שמתי לב שנעים לי ללכת	חשתי באויר הקריר, חשתי את פעימות הלב, את התחממות הגוף בעת התנועה	חשתי הקלה, שמחה, התבוננתי בצמחייה בהנאה, מצב הרוח היה טוב ומשחרר	נעים לי להזכר בכך
א					
ב					
ג					
ד					
ה					
ו					
ז					