

第8週

日々の生活に統合されたコンパッション

テーマ:

人生のすべてにコンパッションを統合する

公式の実習:

日々の総合的コンパッションの実践

日常での日々の実習:

- 今週は、日常生活の中で、どのようにしてコンパッションへの気づきを持ち続けたいかを考えてみましょう。あなたの好きな日常での実践方法と、日常生活の中でコンパッションを選択するにあたってのあなた自身の意図を振り返ってみてください。

第8週目のクラス メモと振り返り

このスペースは、授業中にメモを取るのに使ってください。

第3週 瞑想の実習

毎日の瞑想のセッションを記録し、実習してみたの疑問や感想を書いてみましょう。

1日目	
2日目	
3日目	
4日目	
5日目	
6日目	
7日目	

第8週 ガイド瞑想についての振り返り

今週の瞑想の実習を振り返ってみましょう。

毎日の瞑想の習慣化についての考察。毎日の実習の時間を作るために、どのように自分をサポートしていますか？ 実習を避けたり、抵抗したりしていませんか？

第8週 日常でのコンパッションの実習

今週の日常での実践を振り返ってみましょう。あなたは日常生活や人との交流の中で、どのようにコンパッションを実践しましたか？ どのような日常での実践をやってみましたか？