

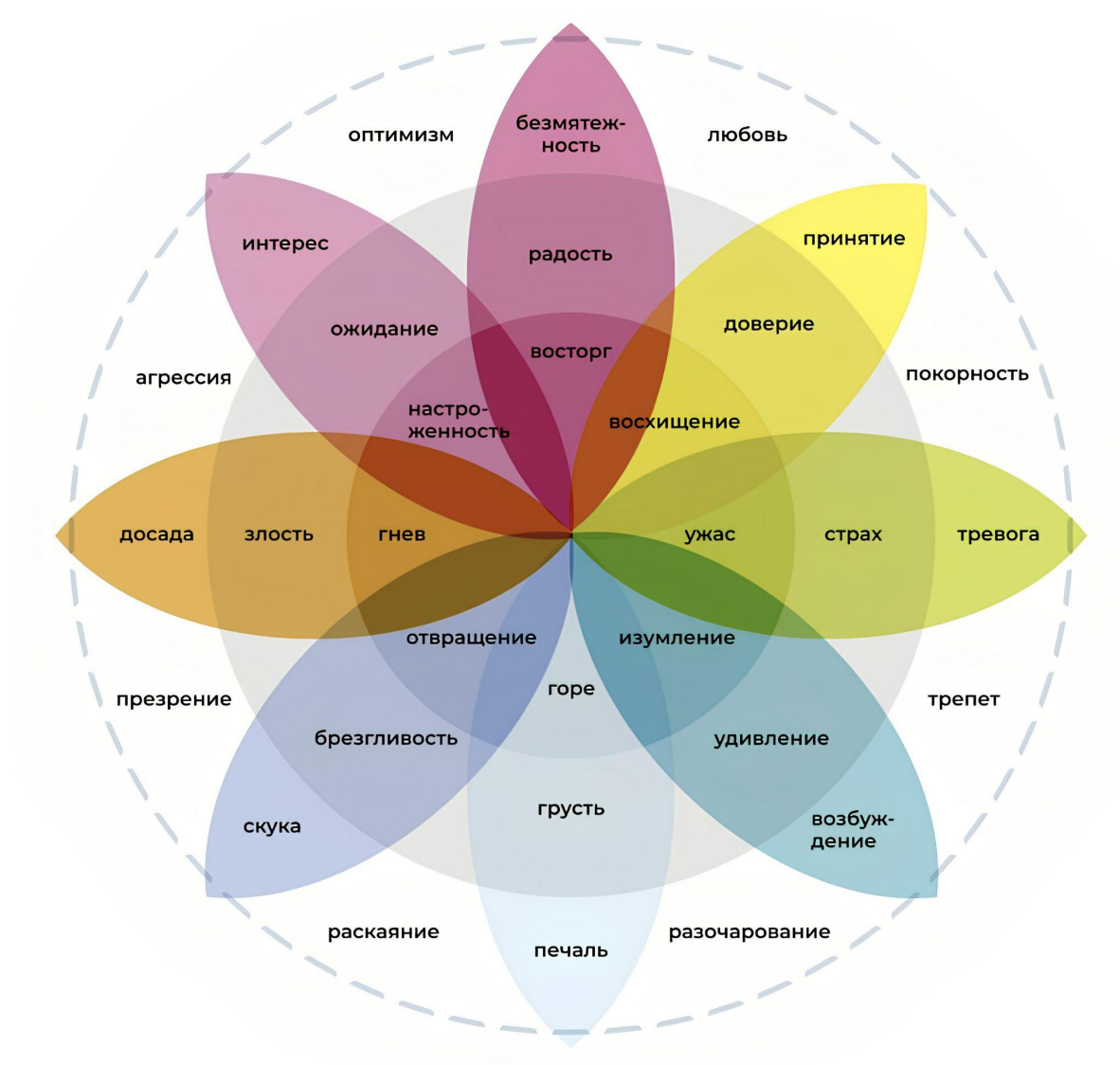
Дневник самоанализа (после медитации «Первые шаги»)

1. Как ты себя чувствуешь? *Выбери один из предложенных вариантов.*

Ужасно / Плохо / Нормально / Хорошо / Отлично

2. Какие эмоции ты испытываешь сейчас? *Выбери один или несколько вариантов ответа на цветке эмоций.*

Вариант ответа:



3. Какое сейчас твоё дыхание? *Выбери один из предложенных вариантов или напиши свой.*

Спокойное / Умеренное / Частое / Беспокойное

Твой вариант: _____

4. Получилось ли у тебя отвлечься от мыслей и сконцентрироваться на дыхании? *Выбери один из предложенных вариантов.*

Да / Нет / Затрудняюсь ответить

5. Какие ощущения или изменения ты заметил/а во время практики медитации? *Напиши свой вариант ответа.*

Твой вариант: _____