

فرم ثبت تمرین روزانه ذهن آگاهی

لطفا تمرین های روزانه ذهن آگاهی خود را در این فرم ثبت کنید. در ستون "بازتاب ها" درباره هر تجربه، احساس یا فکری که هنگام هر تمرین ممکن است برایتان پیش آمده باشد، یادداشت کنید.

ایام هفته	فعالیت های روزمره همراه با ذهن آگاهی (کدام فعالیت ها را با توجه و آگاهی انجام دادید؟)	خوردن یک وعده غذا با ذهن آگاهی	بازتاب ها
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			