

PILNAPROTAVIMO (DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO) PRAKTIKŲ DIENORAŠTIS

Data	Pratimas	Į kokius kūno pojūčius atkreipiau dėmesį?	Kokias emocijas patyriau ir pastebėjau pratimo metu?	Kokias kilusias mintis pastebėjau pratimo metu?	Ką dar pastebėjau? Kokių įžvalgų patyriau?	Pastabos