

## Онлайн-курс "Самобытная": неделя 2

Этот чек-лист был создан для обучающихся на курсе Евгении Орлеанской @zhenia\_ramonak\_orleanskaya. Его можно скачать и распечатать, а можно просматривать в режиме онлайн, чтобы сверяться с тем, что было сделано по курсу, и ничего не пропустить. Обратите внимание: если вы проставите галочки прямо на сайте, то при выходе со страницы они не сохранятся.

1.	День 1, неделя 2
	1.1 Посмотреть лекцию
	<b>1.2</b> Выполнить медитацию-визуализацию "Мой путь" Написать по ней дневник
	1.3 Начать выполнение письменной практики к медитации "Мой путь"
2.	День 2, неделя 2
	2.1 Продолжить выполнение письменной практики к медитации- визуализации "Мой путь" Можно вдохновиться аудио "Мой призыв♥♥♥"
	<b>2.2</b> Выполнить практику "Путешествие по планетам" Написать дневник по ней

3. День 3, неделя 2

	<b>3.1</b> Продолжить выполнение письменной практики к медитации- визуализации "Мой путь"
	3.2 Послушать аудио Сопровождение к практике на субботу, понедельник, вторник и среду
	<b>3.3</b> Выполнить практику майндфулнесс Сканирование всего тела Можно перед ней сделать разминку 3 минуты (видео в главном чате), написать дневник
4.	День 4, неделя 2 ВЫХОДНОЙ
5.	День 5, неделя 2
	<b>5.1</b> Продолжить выполнение письменной практики к медитации- визуализации "Мой путь"
	5.2 Выполнить практику майндфулнесс Сканирование всего тела
	<b>5.3</b> Выполнить практику Танец точки Написать по ней дневник
6.	День 6, неделя 2
	<b>6.1</b> Продолжить выполнение письменной практики к медитации- визуализации "Мой путь"
	6.2 Выполнить практику "Остановись" 1 минута 4 раза за день
	6.3 Выполнить практику майндфулнесс Сканирование всего тела
7.	День 7, неделя 2

U	<b>7.1</b> продолжить выполнение письменной практики к медитации- визуализации "Мой путь"
	7.2 Выполнить практику майндфулнесс Сканирование всего тела
	<b>7.3</b> Записать кругляш или текстовый отчет, какой для вас была эта неделя, какие есть пожелания, есть ли препятствия к практике, сопротивление, что можно добавить, убрать, улучшить и в целом, как состояние, настроение, самочувствие
	7.4 Практика "Растяжка"

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <a href="https://checklists.expert">https://checklists.expert</a> как это убрать?