



## 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.

### День 1, неделя 2

- ☐ Посмотреть лекцию
- ☐ Выполнить медитацию-визуализацию "Мой путь"  
*Написать по ней дневник*
- ☐ Начать выполнение письменной практики к медитации "Мой путь"

### День 2, неделя 2

- ☐ Продолжить выполнение письменной практики к медитации-визуализации "Мой путь"  
*Можно вдохновиться аудио "Мой призыв♥♥♥"*
- ☐ Выполнить практику "Путешествие по планетам"  
*Написать дневник по ней*

### День 3, неделя 2

- ☐ Продолжить выполнение письменной практики к медитации-

визуализации "Мой путь"

☐ Послушать аудио Сопровождение к практике на субботу, понедельник, вторник и среду♥

☐ Выполнить практику майндфулнесс Сканирование всего тела

*Можно перед ней сделать разминку 3 минуты (видео в главном чате), написать дневник*

## **День 4, неделя 2 ВЫХОДНОЙ**

### **День 5, неделя 2**

☐ Продолжить выполнение письменной практики к медитации-визуализации "Мой путь"

☐ Выполнить практику майндфулнесс Сканирование всего тела

☐ Выполнить практику Танец точки

*Написать по ней дневник*

### **День 6, неделя 2**

☐ Продолжить выполнение письменной практики к медитации-визуализации "Мой путь"

☐ Выполнить практику "Остановись" 1 минута 4 раза за день

☐ Выполнить практику майндфулнесс Сканирование всего тела

### **День 7, неделя 2**

☐ Продолжить выполнение письменной практики к медитации-

## визуализации "Мой путь"

- ☐ Выполнить практику майндфулнесс Сканирование всего тела
- ☐ 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

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?