02 / ПРАКТИКА

Состояние и ход практики

Сохрани последовательность: что было до, во время и после.

Дата, время, место / название практики _____

До начала: состояние тела, сон, настроение, предшествующие события

Что делаю: порядок действий, длительность, материалы

Что меняется: ощущения в теле, вибрации, момент изменения

После завершения: состояние, длительность ощущений, результат

Позднейшие записи: дата, что сохранилось или изменилось