

# المنطق الإدراكي

## لماذا اليقظة الكاملة؟



- ضع في اعتبارك أكثر الضغوط التي مررت بها أو من المحتمل أن تتعرض لها، هل هذا الوقت في الماضي؟ هل ربما في المستقبل؟
- في الوقت الحالي، في هذه اللحظة بالذات، هل أنت في الوضع الأكثر معاناة أو من المحتمل أن تكون عليه؟
- إذا لم يكن الأمر كذلك، فربما يكون هذا سببا جيدا لتعلم الانتباه لتوجيه انتباهنا إلى هذه اللحظة بالذات.