



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



第 10 回 フォーマル瞑想 静座瞑想

静座瞑想は完全に目覚めている状態でまずは 10 分間行います。いつ行うか決めておきましょう。

静座瞑想でどのような感情が沸き上がってきましたか？どのような感情でも OK です。そのたびに、呼吸に集中を戻しましょう。
