



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



第 23 回 自分だけの瞑想プログラム

自分だけの瞑想プログラムを作成してみましょう。これまで紹介したフォーマル瞑想から自分の好きな物を一つ、もしくは複数選択しましょう。

それぞれの瞑想を組み合わせて、1日45分の瞑想習慣を実現してみましょう。

ここまで瞑想を続けてきて、自分の中に良い変化はありましたか？まだ変化はわずかもかもしれませんが、瞑想を続けていく事でより大きな変化をもたらされます。
