

注意集中力

これまで気づかないうちに強いネガティブ感情が暴走して大きくなったことはありますか？(会食前の予期不安や、吐き気パニック発作など)

普段仕事や勉強や遊びの中で、ネガティブ感情が邪魔して集中できないと感じたことはありますか？

今回の講義で集中力に対するイメージはどう変わりましたか？
