

## 瞑想の基本

これまでネガティブ感情に陥っても、他の事に注意を向けている間に、治まった経験はありますか？瞑想はその力を鍛えます。

---

---

---

---

今回の講義で瞑想に対するイメージはどう変わりましたか？

---

---

---

---

瞑想によって、注意集中力を養うことでどのようなネガティブ感情の影響を減らしたいですか？

---

---

---

---