

瞑想まとめ

これまでの講義で一番印象に残っている、取り組みやすいと感じた瞑想は何ですか？
既に習慣化できている瞑想はありますか？

うまくできない、難しいと感じた瞑想は何ですか？どういう所が具体的に難しいと感じましたか？

これまでの瞑想体験で自分の考え方や行動に変化・成長はありましたか？(大きな変化でなくとも大丈夫です。学んだ習慣を続けていくことで大きな変化になっていきます)

瞑想まとめ

これから本格的な瞑想習慣の構築にあたり、第一週から第四週までの目標を決めておきましょう。一日ほんの少しの取り組みでも大丈夫です。続けていくことで大きな変化になっていきます。

瞑想習慣を毎日続けるのは大変な時もあります。上記の目標が難しい場合に一日最低でもこれだけやる！という瞑想習慣を決めておきましょう。

その他瞑想の疑問点やこれから知りたいこと感想など何でもどうぞ！
