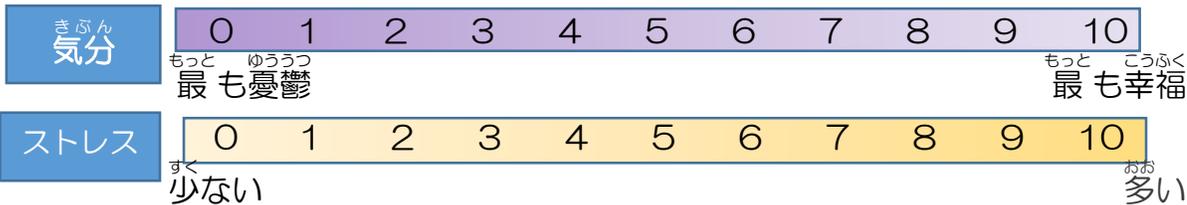


# mindfulnes 宿題

が 月 日 年 名前

mindfulnes の前と後の『ストレスと気分』を記録しよう

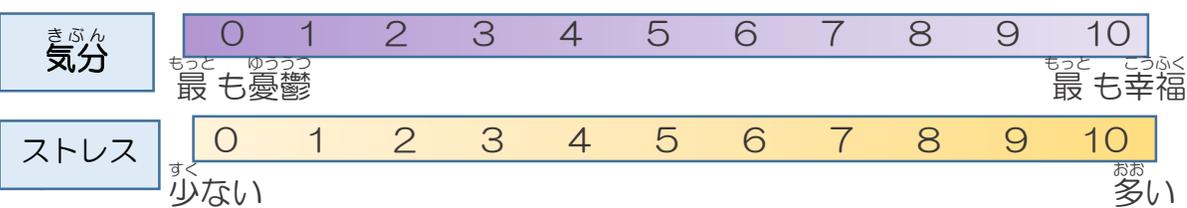
mindfulnes 前の気持ちを記録しましょう



<宿題1> ①~④のうちの1つ練習しましょう。①②はCDを使いたい人は使ってください。③④はCDを使いましょう。①5分間のマインドフルチェックイン ②10分間のマインドフルチェックイン ③体のマインドフルネス ④呼吸のマインドフルネス

★今日あなたが行なったのは?? ( )

mindfulnes 後の気持ちを記録しましょう



\*感想\* マインドフルネスの途中で浮かんだ考えやイメージなど、気付いたことを何でもよいので書いてください。

<宿題2> 日常生活の中で、ストレス、疲れ、悲しみ、孤独、幻聴(声)がある時は、呼吸(他の瞑想でも可能)を思いだして、呼吸とつながる練習をしましょう。

どんな場面で?? → その時の波は? (あれば) →  
 礎は?? (呼吸・その他の動作や瞑想(瞑想の種類: ))  
 感想→