

自分とつながるマインドフルネス体験

現代は、さまざまな情報があふれ、不安や緊張を感じやすい時代です。いろいろな不確定なことが起きると、不安になるのはとても自然なことです。

大切なのは、`不安をなくすこと、や`不安にならないようにすること、ではなく

`不安に気づき、巻き込まれすぎないこと、です。



マインドフルネスとは

今この瞬間の自分に起きていることに、あたたかな好奇心をもって、ただ気づき続けることです。

今日の時間では、呼吸や身体の感覚、

感情や思考など、自分の内面で

「今」起きている様々な体験に気

づきながら、「今ここにいる自分」と

安全につながる体験をしてみましょう。

memo

