

マインドフルネス瞑想のやり方

今この瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に気づきを向けましょう。

1. 座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します
2. 途中で様々な考えが浮かんできたら、その考えに気づき、また呼吸に意識を戻します
3. これを毎日15分から25分間繰り返します

評価判断せずに気づきを向けます。
「こんなことを考えてはいけない」「集中しなくちゃ」と評価するのではなく、あるがままを観察し、受け入れる姿勢で取り組みましょう。

