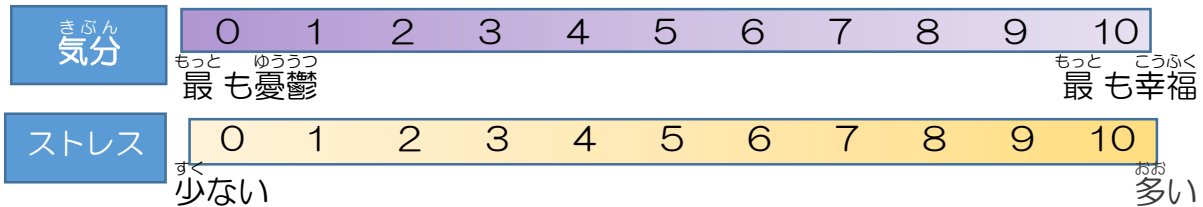


しゅくだい マインドフルネス宿題

が 月 日 になまえ
名前

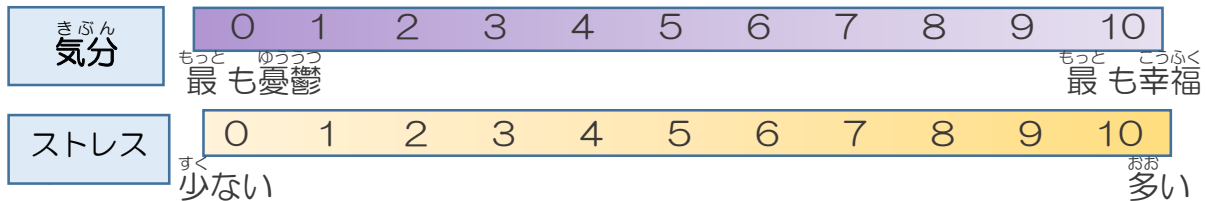
マインドフルネスの^{まえ}前と^{あと}後の『^{きぶん}ストレスと^{きろく}気分』を記録しよう

マインドフルネス^{まえ}前の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう



ぶんかん こきゅう 10分間の呼吸のマインドフルネス^{れんしゅう}練習を^{つか}CDを使って^{おこな}行いましょう。

マインドフルネス^ご後の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう



感想 マインドフルネスの^{とちゅう}途中で^う浮かんだ^{かんが}考えやイメージなど、
^{きづ}気付いたことを^{なん}何でもよいので^か書いてください。