マインドフルネス ワークノート

日付	アクション	タイミング	気づき
	メソッド名 ポーズ名等	意識 / 間 動き / 促し	身体/心/呼吸/感覚/変化/気分/真意/道理など、 何でも気づいたこと、発見したことについて綴っていく

Mindfulness Work Note

日付	アクション	タイミング	気づき
	メソッド名 ポーズ名等	意識 / 間 動き / 促し	身体/心/呼吸/感覚/変化/気分/真意/道理など、 何でも気づいたこと、発見したことについて綴っていく

マインドフルネス ワークノート

日付	アクション メソッド名 ポーズ名等	タイミング 意識 / 間 動き / 促し	気づき 身体/心/呼吸/感覚/変化/気分/真意/道理など、 何でも気づいたこと、発見したことについて綴っていく
7/1	月のポーズ	動き	最初に左腕を上げる際、腕を上げることや正しく上げることに意識を奪われ、感覚の変化をあまり意識できていない自分に気づいた。
7/2	ボディスキャン	間	ゆっくりと間を取って一つひとつの部位を意識している時、腰のあたりを意識している際、そのあたりの緊張が明らかに解け、そのあたりが緩んで暖かい巡りが生まれたことに気づいた。

気づき＝成果

という感覚を育んでくれる

Mindfulness Work Note

日付	アクション メソッド名 ポーズ名等	タイミング 意識 / 間 動き / 促し	気づき 身体/心/呼吸/感覚/変化/気分/真意/道理など、 何でも気づいたこと、発見したことについて綴っていく