

毎日やるのがおすすめ

ナンバリング瞑想 のやり方

“オーン、ナム、
スパーハー”

という意味のない言葉を
心の中で唱える

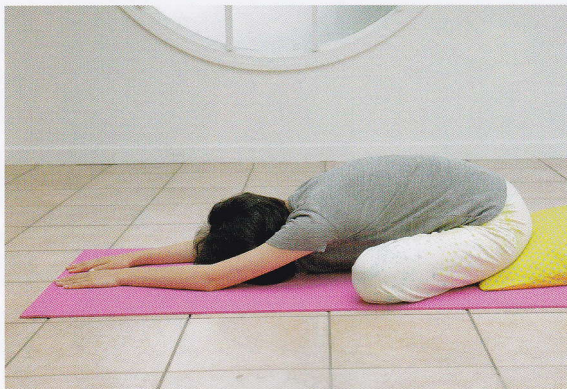
そのときに頭になにか浮かんだら
“これは1番目の問題。
瞑想が終わってから考えよう”と
棚上げ

次になにか頭に浮かんだら
“2番目の問題~”と
番号を付けていく

5つ出てきたら、
最初に唱えた意味のない言葉を
3回唱える

※5つ出なくても
約3分たったら終了して

上半身を前に
倒して終了



Point

カーテンは開けても
開けなくてもOK

Point

アラームはセットせず
自分の感覚で
約3分間瞑想



Point

親指と人さし指で
輪をつくる

Point

朝起きてトイレに
行きたかったら、
済ませてから行おう