



瞑想について、何かわからないことや、疑問に思ったことがあれば書いてください。

瞑想について、「いいな」「よかったな」と感じられたことがあれば、それはどんなことか、書いてください。

他に、めい想中にしんどいことはありませんでしたか？（例えば、「嫌な記憶がよみがえった」「気持ちが苦しくなった」「腰が痛くなった」など）もしも何か不快な感覚があれば、ありのままに書いてください。