

健康ミニセミナー

～疲れやストレスと
前向きに付き合うコツ～

やってみよう マインドフルネス



マインドフルネスとは？

過去
(記憶)



未来
(想像力)



心を今の状態に向けること

自律神経とは？



マインドフルネスの効果

- 集中力が高まる
- 浄化されストレスが解消される
- 洞察力、直観力、創造力が高まる
- よく眠れるようになる



瞑想で今に心に向ける



それではやってみましょう

