
「瞑想とリラックス」

宝彩瞑想会

2018年10月10日（水曜日）（夜）

（受付は、17:45から。

18:00から19:00は予行時間。

19:00から21:00は本格時間。）

瞑想とリラックス

新宿

宝彩有菜

●瞑想とリラックスの関係

●瞑想するとリラックスできる

●瞑想を深くするには、リラックスしていることが必要

●体の緊張をほぐすとは

●心の緊張をほぐすとは

●心の緊張は、どこから発生するのか

●緊張させないこと、緊張を解くこと

●心身のリラックスのためには、日常での細かな作業が必要

、

欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	手放す	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと もっと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2018