

MBSRを始めるにあたって

このワークシートは、あなたのMBSRの旅の始まりです。下記の質問と練習日誌に書かれた質問への回答を、頭の中で答えるのではなく実際に書いてみることで、学習と練習の土台を築くことができます。ある意味、これが最初のマインドフルネスの実践です。これから始めようとしている過程に対する、自分の意図と真摯な取り組みに注意を払います。

注:コースを受講する間、各「週」を完了するのに1週間以上かかることがあるかもしれませんが、それでも構いません。どのくらいの時間が必要か知ること自体が、マインドフルネスの実践です。

まず、あなたがこのプログラムに惹かれ、それが良いことだと思わせた何かがあるでしょう。例えば、心配事や不安でぐっすり眠れず夜中に目が覚めてしまう、健康上の問題を抱えている、集中力が続かない、今という時にしっかりと存在して人生に深く関わる能力を高めたい、自分や他人をありのまま完全に受け入れたい、などの理由から、このコースに興味を持ったかもしれません。あなたがこのコースから得たいことは何ですか？

コース修了までに私が望む事:

良くなって欲しいと願うことがある一方で、自分のポジティブな面を認識することも重要です。なぜならそれがいかなる自己改善の基礎をも形成するからです。私たちは自分自身の核となる強みを当然だと思いがちなので、ちょっと時間をかけてそれについて考えてみてください。例えば親友や家族は、あなたのどんなところを評価してくれるでしょうか？

私の長所:

毎日30分の練習を行うための特定の時間と場所を見つけることは、最も困難なハードルの一つになるでしょう。いつ、どこで練習するのか今書き出すことが、毎日練習するという自分との約束を守るのに役立ちます。朝一番、家族が起きる前に練習する人がいれば、夜寝る直前や仕事から帰宅した直後に練習する人もいます。正確な練習時間を決めることよりも、電話や他人との対応に煩わされることなく練習できる時間と、静かで人から離れた場所を確保することがより重要です。

いつ練習する?(なるべく具体的に。例 月-金 午前6:30、土・日 午前7:30):

どこで練習する?(例 寝室の隅):

各「週」の読み物と動画に、約2時間かかります。これを行う特定の曜日と時間を選ぶと、課題に取り組む可能性が高まります。一度に全ての課題にかからず、数日間に渡って動画と読み物に取り組んでも構いません。

動画と読み物に取り組む曜日と時間帯:

免責事項: このコースを受講中うまく対応できない問題が発生した場合、私はコースを中断して優れたカウンセラーまたはセラピストの助けを求めます(中断するかどうかの判断については「強く反応した場合」palousemindfulness.com/ja/support/FAQstrong.html)を参照)。また、すぐに助けが必要な場合は、緊急ホットラインページ(palousemindfulness.com/ja/support/crisis-hotlines.html)に掲載されている番号に電話します。このコースに参加した結果生じる可能性のあるリスク、怪我、または損害について全責任を負い、パルース・マインドフルネスまたはその代表者に対する請求を放棄することに同意します。