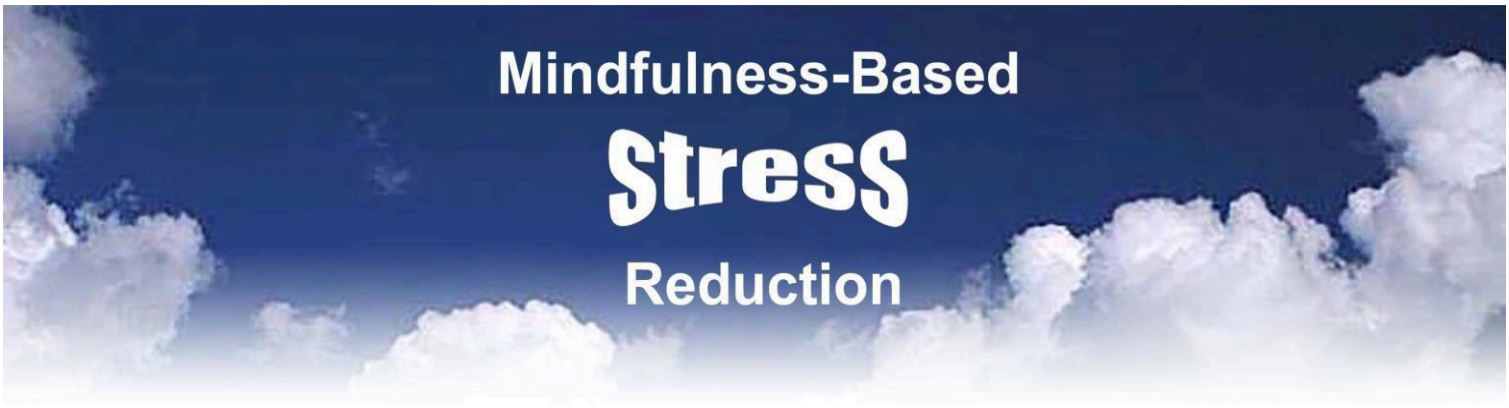
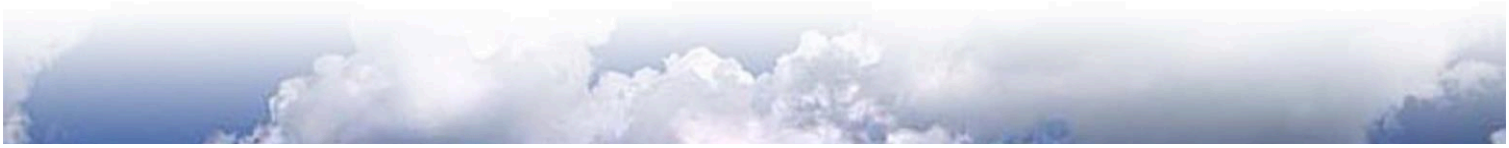


パルース・マインドフルネス　MBSRコース

紹介	MBSRの紹介 マインドフルネス ストレス低減法 - 概要 「MBSRを始めるにあたって」ワークシート
第**1**週	マインドフルな意識 *ボディスキャンの紹介*
第**2**週	注意力と脳 *静坐瞑想の紹介*
第**3**週	思考と向き合う *マインドフルネスヨガの紹介*
第**4**週	ストレス：対応 vs 反応 *STOP: 1分間の呼吸スペース*
第**5**週	困難な感情や身体的な痛みに対処する *向き合う*
第**6**週	マインドフルネスとコミュニケーション
第**7**週	マインドフルネスと思いやり *慈悲の瞑想*
第**8**週	まとめ *自分の練習を発展させる*

使用教材等の閲覧はpalousemindfulness.com/jaを参照