

瞑想チャレンジ Sheet

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]	[min]

例えば、上から2段ずつを5・10・15分の枠として使い、まずは5分×20日を目標にしたり、朝や就寝前にスマホのカウンターをセットして瞑想を開始し、自分のタイミングで瞑想を終えたらその日の瞑想時間を記録したり。シートを活用して、それぞれのペースで日常に瞑想を取り入れてみてください。



まずは、スカーサナ（安楽坐）、もしくは安定する座り方で背筋を伸ばして、目を閉じます。ていねいに呼吸をし、吸う息と吐く息の流れに意識を向けてみましょう。