

瞑想のチェックリスト



- ☐ 3分の呼吸瞑想をする
- ☐ 5分の呼吸瞑想をする
- ☐ 15分の呼吸瞑想をする
- ☐ 20分の呼吸瞑想をする
- ☐ 20分の呼吸瞑想とボディスキャン瞑想をする
(ボディスキャン瞑想は隔週)
- ☐ 20分の呼吸瞑想とボディスキャン瞑想と
朝10分の呼吸瞑想をする
朝食を抜いて、16時間断食に挑戦する
