MINDFULNESS MEDITATION × PERFORMER 【LOG】　　年　　月 NAME:

	日付	時間	分数	気づいたこと

著作権保護の為、資料の共有および無断転送を固く禁止します。

MINDFULNESS MEDITATION × PERFORMER 【LOG】　　年　　月 NAME:

	日付	時間	分数	気づいたこと
	-まとめ-			

＊注意点＊

考えた思考や長さに良し悪しはありません、ジャッジせず、「スッキリした」や「集中できた」などただ気付いたことを書きましょう。また、ログを書くために思考を追ったり記憶しておく必要は一切ありません。この表に書いてもいいですし、参考にしてご自身のノートに書いてもOKです。慣れてきたら、日常で気付いたことも書いてみましょう。大きな気付きのお宝発見があるかもしれません。

著作権保護の為、資料の共有および無断転送を固く禁止します。

Mindfulness Meditation × Performer