

# 瞑想の時間割 AM

AM 12:00

PM 12:00

- ・達成したい目標のために瞑想を合間に取り入れよう
- ・集中力を高める瞑想法
- ・頭を使う瞑想法

- ・寝れなかったらリラックス瞑想
- ・心身が不調の時は観察瞑想
- ・身体を休ませる



AM 9:00



AM 3:00



- ・理想の1日を思い描こう！
- ・前日からの心の喧騒を落ち着かせる
- ・精神的に不調のある人はこの時間に瞑想を！

- ・瞑想修業に最高の時間
- ・創造的な思考が活発化
- ・問題に立ち向かうための瞑想を！
- ・1年に一度はこの時間の瞑想にチャレンジしてみよう



AM 6:00

# 瞑想の時間割 PM

PM 12:00

AM 12:00

- ・少し頭を使う瞑想をすることで眠気を誘うことができる
- ・記憶力を使う瞑想も良い
- ・寝ながら瞑想

- ・リラックスして心身を回復
- ・午後の活動に備える
- ・通常の瞑想



PM 9:00



PM 3:00



- ・一日の疲れを癒す
- ・あらゆる瞑想に適した時間帯
- ・生活習慣の中に瞑想を取り入れていく

- ・心の状態を観察
- ・一日の振り返り
- ・通常の瞑想



PM 6:00