ビジュアライゼーション

日付 _____

場面

リラックスしてゆっくり呼吸し、今そこにいるかのように場面を細かく思い描きます。

どんな気持ちでいたいか

見えるもの

聞こえるもの

感じること

触れるもの・手にするもの

実践の記録

日付	時間（分）	メモ