시각화

날짜 _____

장면

긴장을 풀고 천천히 숨 쉰 뒤, 지금 그곳에 있는 것처럼 장면을 자세히 떠올리세요.

느끼고 싶은 기분

보이는 것

들리는 것

느껴지는 것

만지거나 쥐고 있는 것

연습 기록

날짜	분	메모