觀想練習

日期 _____

場景

放鬆，慢慢呼吸，然後詳細想像這個場景，就像你此刻就在那裡。

我想要的感受

我看到

我聽到

我感受到

我觸摸或拿著

練習記錄

日期	分鐘	備註