

2019

マインドフルネス



コミュニケーションラボ代表
公認心理師、臨床心理士
杉野珠理

気付きを高めるには？



レコーディングダイエット



活動量計






家計簿

意識レベル

「すること」モード

「あること」モード

	マインドレス	通常の意識			マインドフル
特徴	ぼんやりとして 周りが見えなくなる 	周りが見えている 			研ぎ澄まして 周りを見渡している 
集中力	△	◎	○	△	◎
注意力	△	△	○	◎	◎
例え	「自動操縦」	「手動操縦」			「手動操縦＋点検」

ベーシック・トレーニング



体感



五感



俯瞰

アドバンス・トレーニング



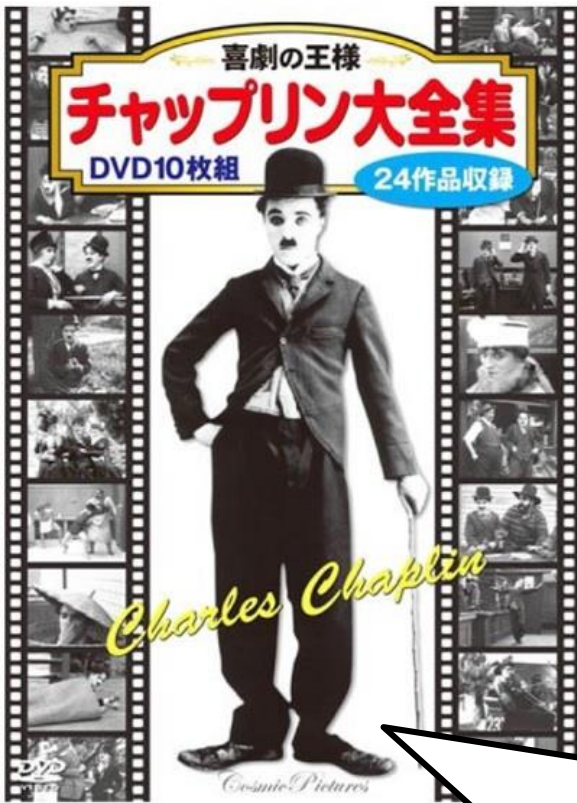
実況ワード



パワーワード



慈愛ワード



人生は、ズームアップで見ると**悲劇**だが、
ロングショットで見ると**喜劇**である。

自分は何を目指したいの？

(コミットメント)



お葬式



墓碑銘



タイムマシン