



2021 心の大掃除 リフレクション・シート

過去	◆今年あったネガティブなコト（怒り・苦しみ・後悔など）	瞑想しての気づき
	◆今年あったポジティブなコト（喜び・ワクワク・達成感など）	瞑想しての気づき
現在	◆「今、ここ」で自分が感じていること（感情、身体感覚など）	瞑想しての気づき
未来	◆ 2022年に実現したい（成し遂げたい）3つのコト	瞑想しての気づき
	①2022年に私は_____を実現します。	
	②2022年に私は_____を実現します。	
	③2022年に私は_____を実現します。	