

.bプログラムに参加して一番良かったことは何ですか。 (自由記述より)

心の色々な落ち着け方や、扱い方を楽しみながら学べたこと

嫌な夢を見なくなった

心を広くもてるようになった

漠然と深呼吸を通してリラックス効果を得られることはわかっていたが、そこに理論に基づいた肉付けが行われた感覚があったこと

自分の心を安定させる方法をしれたこと

自分が今ここに生きているということを知れた

テストのときにすぐに落ち着けるようになった

集中して、自分の心を落ち着かせられる感覚は今まで経験したことがなかったので、それが感じられてよかったです

普段緊張する場面が少なくなった

考え方が変わった

集中力があがった

