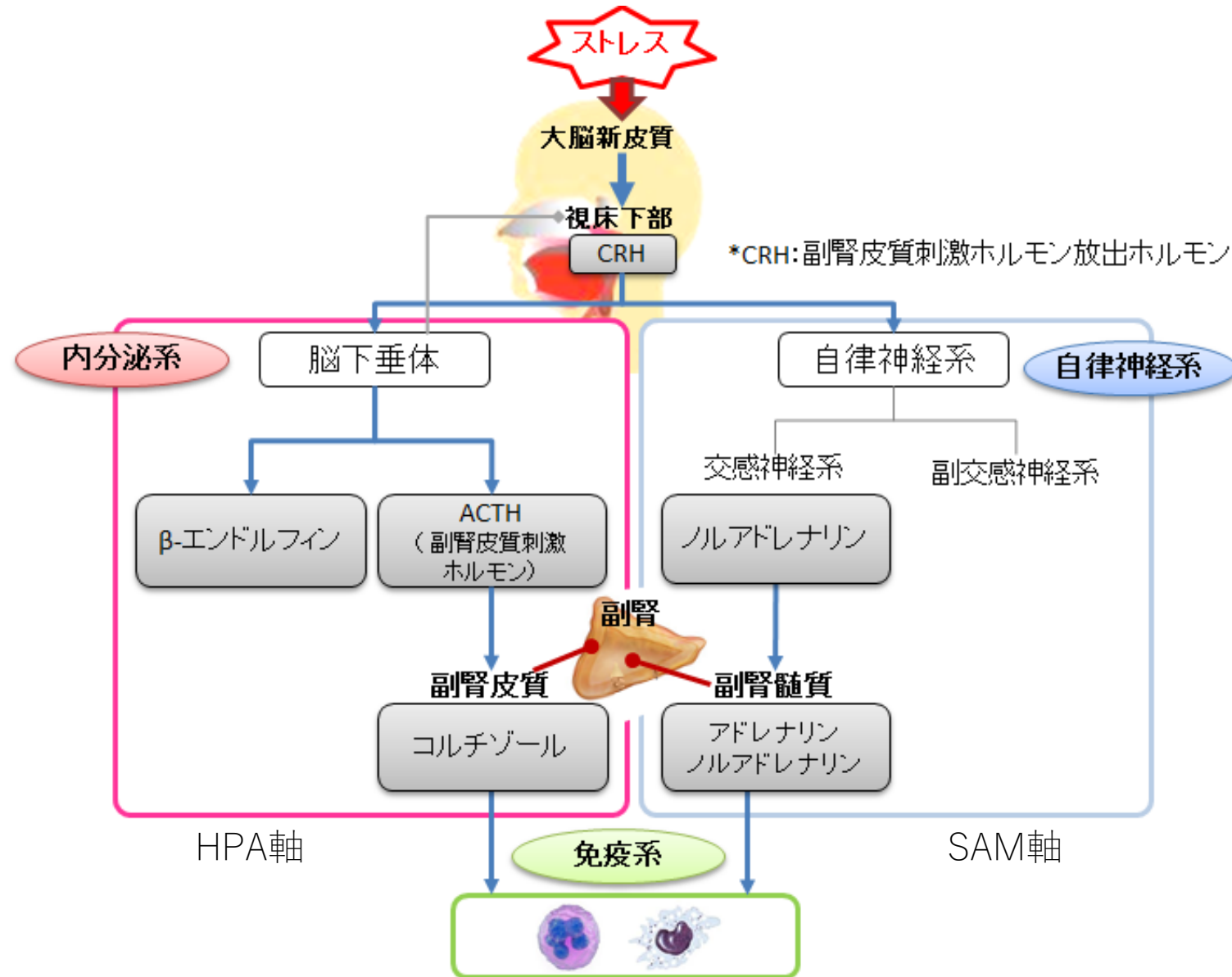
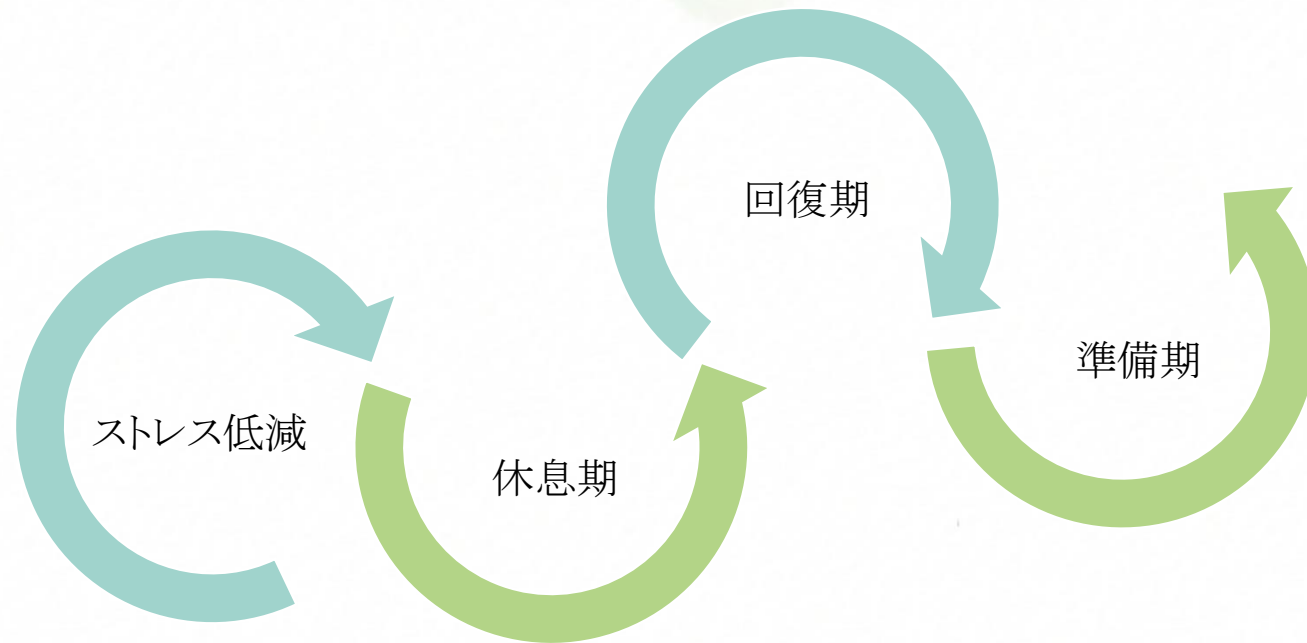


# 内分泌・神経システムの動き



# 回復のプロセス



どの段階でしょうか？



# 座禅・瞑想:逃げず、とらわれず

仕事のこと

健康のこと

家族のこと







ここ1カ月で同じことを繰り返し考えたりすることはありましたか



1.



2.



3.





役に立たない対処行動はどのようなものがありますか？



1.



2.



3.

