



# Let's try 睡眠前のワーク

## 1 今日を振り返ろう

印象的だった出来事や湧き出した感情を思い返します。右のシートに沿って見つめてみてください。始める前に①スマホやTVを消し、部屋を整頓すること、②心を落ち着ける経文『正心法語』の読誦をおすすめします。

経文『正心法語』について詳しくは、右記の「YB」動画チャンネルをご覧ください。

配信中!



### Sheet

今日感じた心の動き(苛立ち、怒り、嫉妬など)を書き出してみましょう。

マイナスの心を出した原因・反省点を書き出し、周囲へ感謝を深めましょう。

## 2 瞑想をしよう

自分で行う際は、瞑想CDを流し、体をほぐして背筋を伸ばします。深呼吸をして心を調和させ、光を浴びるイメージを描きます。明るい所で行い、体調が悪いときはやめましょう。

### 集中できないときに すそくかん 数息観 おすすめの呼吸法

深呼吸を行い、吸う息と吐く息を順番に「1、2、3…」と数えます。数に専念することで、心を鎮めることができます。

## 3 目標、悩みを書き出す

悩み事や達成したい目標など、夢でアドバイスがほしいことを詳細に書き出してください。ビジョンを明確にして、肯定的な言葉と透明な心で守護靈に祈りましょう。

good night



### 実践したけど……悪夢を見たら？

悪霊が、あなたの心境と同通して悪夢を見ている可能性があります。祈りが欲にまみれていないかを反省する機会にしてみてください。右の音楽も悪霊を祓うのに効果的です。



CD 「THE EXORCISM -不成仏霊撃退祈願曲-」作曲 大川隆法

書籍、CDについて詳しくは [幸福の科学出版](#)

瞑想は、幸福の科学の支部・精舎で実修できます。詳しくは [幸福の科学 アクセス](#)