

マインドフルネス
入門

毎日**10分**で**集中力**、**記憶力**もアップ!

世界一やさしい

東京マインドフルネスセンター 長谷川明日香 監修

脳の休め方

考えない時間

をつくれば

自律神経も整う!

呼吸に集中
すれば気持ちも
穏やかになる!

代謝が上がって
肌にうるおいが
戻ってきた!

心の病を
予防しよう!

毎日、脳にたまる
感情をお掃除!

-
- スイッチをオフにする
- だけで人間関係が
- ずっとラクになる!
-
-

