

## 마음챙김훈련 명상 기록지

번호	1	이름	000
날짜	2023/12/14	시간	10:00~10:15
장소	방	명상 자세	가부좌
집중도(0~100)	70	이완감(0~100)	80
떨어져 보기	<input type="checkbox"/> 매우 안 됨 <input type="checkbox"/> 잘 안 됨 <input type="checkbox"/> 보 통 <input type="checkbox"/> 잘 됨 <input type="checkbox"/> 매우 잘 됨		
관찰	호흡이 편안하여 들숨엔 시원함과 날숨엔 따뜻함을 쉽게 느낄 수 있었고, 시간이 지날수록 처음으로 입안에 기분 좋은 단침이 들었다.		
소감 및 질문	오늘 명상은 시간 가는 줄 모르게 편안하여 평소보다 5분을 더 하게 되었다. 처음 혼자 명상을 할 때에는 시간이 얼마나 지났는지 주변 소리 및 다른 자극에 신경쓰느라 이완을 제대로 느끼지 못했는데 시간이 지날수록 호흡이 편안해지고 마음이 조금 더 집중을 할 수 있었다.		

번호		이름	
날짜		시간	
장소		명상 자세	
집중도(0~100)		이완감(0~100)	
떨어져 보기	<input type="checkbox"/> 매우 안 됨 <input type="checkbox"/> 잘 안 됨 <input type="checkbox"/> 보 통 <input type="checkbox"/> 잘 됨 <input type="checkbox"/> 매우 잘 됨		
관찰			
소감 및 질문			

번호		이름	
날짜		시간	
장소		명상 자세	
집중도(0~100)		이완감(0~100)	
떨어져 보기	<input type="checkbox"/> 매우 안 됨 <input type="checkbox"/> 잘 안 됨 <input type="checkbox"/> 보 통 <input type="checkbox"/> 잘 됨 <input type="checkbox"/> 매우 잘 됨		
관찰			
소감 및 질문			

번호		이름	
날짜		시간	
장소		명상 자세	
집중도(0~100)		이완감(0~100)	
떨어져 보기	<input type="checkbox"/> 매우 안 됨 <input type="checkbox"/> 잘 안 됨 <input type="checkbox"/> 보 통 <input type="checkbox"/> 잘 됨 <input type="checkbox"/> 매우 잘 됨		
관찰			
소감 및 질문			