

Thinking MASTER

근육 이완 기록지

호흡 훈련을 적어도 하루 두 번, 한 번에 10분씩 연습을 해 보십시오. 연습 경과를 호흡 훈련 기록지에 기록하십시오.

호흡의 용이성	0	1	2	3	4	5	6	7	8
	전혀아님				중간정도				매우 좋음

날짜 \ 항목	연습 시간	연습 시 정신 집중도	근육의 이완도
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

Tip) 근육 이완 훈련

1. 조용하고 안락한 장소에서 편안한 자세로 실시한다.
2. mp3 파일의 멘트에 따라 동작을 따라해본다.
3. 하루 두 차례, 한 번에 20~30분 이상 연습한다.
4. 연습 결과를 근육 이완 기록지에 기록한다.

