

'Opening the Door to your Inner World' Workbook Sample

講義の内容の確認と復習をしていきます。

1. 講義の中で説明された瞑想の3つの種類について、それぞれの種類を例をあげながら説明してみましょう。
2. パワー・オブ・イマジネーションのコースでは、この中のどの種類の瞑想を主にしていくのでしょうか。
3. イマジネーションには2つの種類があると話されていましたが、その2つの名前を書いてみましょう。
4. 2つの種類のイマジネーションを、意識の領域—顕在意識、潜在意識と関連づけて説明してみてください。
5. 脳波の4つの種類を書いてみて下さい。瞑想の際の意識状態に関連するのはどの脳波でしょうか。
6. 何故今瞑想が大切なのかについて話されていましたが、あなたが学んだことを書いてみて下さい。
7. 瞑想の実践を通して伸ばしていくことのできる、他の人を援助する技能について、覚えているものを書いてみて下さい。
8. あなたは今、瞑想の実践を通してどのようなことをしていきたいですか？
瞑想について、今どのようなことに興味がありますか？