**MBSR8週間コース　振り返り**

1. もともとなぜここにきたのか思い出してみましょう。期待していたことは何でしたか。
2. あなたが欲しかったものや願ったものは何でしたか。
3. ここに来たことで得たものがあるとしたら、それは何でしたか。何を学びましたか。
4. 今後も続けていくにあたり、最大の障害は何ですか。
5. この先、行き詰まらないように助けてくれそうな方法は何ですか。
6. コースが終わった後、自分でどのようにマインドフルエンスの実践を続けるかについて計画を立ててください。どのようなスケジュールを立てますか。