

10段階の自己洞察の実践訓練

段階	段階名	内容
第1	基本的なトレーニング	基本的な呼吸法
第2	いつでもできる呼吸法	呼吸法の中で心を観察
第3	感情を知る	感情の連鎖を観察
第4	人生の価値・願い	衝動的行動をせず価値実現をめざす
第5	日常生活を薬に	すべての生活で実践
第6	思考の特徴を知る	心の病気をもたらす思考と本音
第7	不快なことを受け入れる	つらさを受け入れる
第8	つらい連鎖の解消	重要な問題行動の克服
第9	生きる智慧	自己についての智慧
第10	これからの課題	完治し再発させない実践と智慧