

自己洞察瞑想療法(SIMT)による

改善事例

=== 目次 ===

はじめに	1
第1節 うつ病	2
第2節 非定型うつ病	4
第3節 フラッシュバック	6
第4節 パニック症（パニック障害）および 広場恐怖症	8
第5節 痛み	10
第6節 呼吸法の時間	12