

外に出る



練習



一度、引きこもってしまえば、外の世界が怖くなってしまい、家から出れなくなってしまうよね。では、こんな練習はいかがでしょうか。最初に、毎日五分間だけ玄関に立ってみる。これが出来たら次は玄関の戸を開け、五分間外の景色を見る。(絶対無理はしない)



No.2



慣れてきたら、今度は玄関から外に出て、慣れる練習をしてみる。慣れて来たら今度は10m、20mと距離を伸ばしてみる。慣れて平気になったら次、次と距離と行動範囲を広げてみる。人は誰でも慣れたら平気になるので、慌てず、恐れず、練習、練習、少しずつ慣れてみませんか？

外に出る

練習



2025.11.11

みなかみ源の解説

© みなかみ源事務所