

勉強の後で

「1、2、3」は記憶をうながしたり、整理したりする効果もあります。勉強や仕事の後ですと 大切なことを よく憶える事に役立ちます。

こきざみに「1、2、3」をすることは「1、2、3」のトレーニングを一日に何度もすることになり、脳の熟練度をあげるとともに、瞑想時間の足し算に貢献します。脳が少しずつ変わります。