

勉強の前に

勉強や仕事の前に、たとえ一分でも「1、2、3」をすると 学習の集中力が強くなり、しないよりは集中できて能率が上がります。

私の友人が松下資料館（京都府。ネット検索可）で講師などをされていますが、講演前に「お客様がた」に一分の瞑想をしていただくようになり、講演の雰囲気がよくなったと話されていました。

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、脳の集中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。