

## モジュール4-ホスティングおよびホールディングスペース

### 運動：自己反射

以下は、あなたに何が思い浮かぶかを見るために、あなたが熟考することをお勧めする質問です。これらに対する「正しい」答えはありません。重要なのはあなたに何が来るかです。これらのような質問について熟考するために少し時間をとっておくと、散歩を主催する準備に役立ちます。

この準備の一部は潜在意識レベルで行われる場合がありますが、ノートブックに来たものはすべて書き留めたい場合があります。

- 「神聖な」または「特別な」場所という考えは、もしあれば、あなたにとって何を意味しますか？
- ラビリンスは、このような「特別な」場所であるとどの程度信じていますか、または感じていますか。
- ノートに記載されているポイントと、関連すると思われる他のポイントを考慮し、迷路ウォークを導入するときどのポイントを作成しますか。
- 可能であれば、簡単に声を出して、友人や他の人と、または一人で紹介を行う練習をします。

注：物事を忘れていたり、言葉をつまづいたり、間違っただこと（歴史的な「事実」など）を言ったと思うことを心配しないでください。

おそらく、あなたが言うことに納得するまでに数回の試みが必要になりますが、すぐに自信をつけます。

最初の一步を踏み出すことは通常最も困難であり、あなたがより良くやったかもしれないと感じた場合、自分自身に対してあまり批判的ではないことも重要です！