

1. 부상시트 교시

- ① 테마로 하고 있는 경험 전체에 대해서 인상이나 이미지를 굳이 말을 하지 않고 그냥 느끼는 것을 잠시 느껴갑니다.
- ② 어떤 일이 생겼는지를 자신한테 물어봅니다. 생각 난 일을 짧은 말로 씁니다. ○의 안에 임의의 장소를 넣습니다. 떠올린 것이 중요하기 때문에 완벽한 문장을 만들 필요는 없습니다. 다른 사람이 이해하기 쉽게 쓸 필요도 없습니다. 하나의 활동에서 많은 일을 꺼낼 수 있지만 어느 정도 쓰면 마지막에[...]를 붙이고 종료합니다. 이것은 전부 쓰지 못했다는 뜻입니다.

페어나 그룹으로 하고 있는 웨어링을 할 때는 고유명사를 쓰지 않아도 됩니다. 자신이 다시 읽을 때 알 수 있게 이니셜등을 사용 합니다.
- ③ 중요하다고 생각 할수 있는 부분에 밑줄 긋습니다.