

今日の心の状態にあった音源診断

以下の質問にチェックを入れ、あなたの“今の状態”に最も合ったバツハ音源を探してみよう。

チェック項目	該当する場合 ✓□
朝から少し不安で落ち着かない	☐
頭の中が散漫で集中できない	☐
思考が複雑で論理を整理したい	☐
心が疲れていて静けさを求めている	☐
感情が揺れており整えたい	☐
深く内省する時間が欲しい	☐