

날짜·시간

쓴 기법 로프·쿨러 나오기·WBTB...

머문 시간 체감

그날 몸과 마음의 상태

진입 과정 진동·소리·감각을 본 대로

몸 밖에서 겪은 일 본 것·들은 것·만진 것 — 해석은 괄호 안에

돌아온 때 돌아오기 직전에 느끼거나 생각한 것, 짐작은 따로 표시

확인할 거리 실제와 맞은 점, 틀린 점을 함께

다음 연습에서 할 일