





○いつまでに?	○どうになりたい?	○どうして? (そうになりたい理由)
★願いが叶いました! \ (ハ〇ハ) /		
○そのときの 気持ちは?	○誰に一番先に 伝えたい?	○次に伝えたいのは?
(現実にならなかつたとして 思いっきり実感してみましょう)	(その際の会話を心の中で シュミレーションしましょう)	(その際の会話を心の中で シュミレーションしましょう)
○そのときの 行動(1)	○そのときの 行動(2)	○最後に、願いや夢 が実現した喜びを 周りの人達とわか ち合い、周りの人達 や天(宇宙)に感謝 している状態をイメ ージしましょう。
(具体的にイメージしま しょう)	(具体的にイメージしま しょう)	
ポイント ・夢や願いが叶ったときの気持ちを実感する方法は、今の自分と 未来の自分の一人二役になり、未来の自分に「どんな気持ち?」と 聞き、それに対して未来の自分になって答えていく、という方法も。 ・夢や願いが叶った際に伝えたい相手が今、目の前にいると想定して 会話をシュミレーションしてみましょう。そのときの感情も味わいな がら、どんなふうにしやべっているか、相手の反応はどうか、なども 思い浮かべるようにしましょう。そのときの行動(1)(2)も同様です。 ※イメージやシュミレーションする時は映画を観ているような感じでは なく(自分が観客側ではなく)、自分が今それを行なっているように(自分 が主役を演じているように)リアルに感じる事が肝心です。それから、その ときの感情(うれしい、ありがたい等)は頭ではなく、心(胸のあたり) で繰り返し感じるようにしましょう。		
 http://www.zowie.cc/		




○いつまでに?	○どうになりたい?	○どうして? (そうになりたい理由)
★願いが叶いました! \ (ハ〇ハ) /		
○そのときの 気持ちは?	○誰に一番先に 伝えたい?	○次に伝えたいのは?
(現実にならなかつたとして 思いっきり実感してみましょう)	(その際の会話を心の中で シュミレーションしましょう)	(その際の会話を心の中で シュミレーションしましょう)
○そのときの 行動(1)	○そのときの 行動(2)	○最後に、願いや夢 が実現した喜びを 周りの人達とわか ち合い、周りの人達 や天(宇宙)に感謝 している状態をイメ ージしましょう。
(具体的にイメージしま しょう)	(具体的にイメージしま しょう)	
ポイント ・夢や願いが叶ったときの気持ちを実感する方法は、今の自分と 未来の自分の一人二役になり、未来の自分に「どんな気持ち?」と 聞き、それに対して未来の自分になって答えていく、という方法も。 ・夢や願いが叶った際に伝えたい相手が今、目の前にいると想定して 会話をシュミレーションしてみましょう。そのときの感情も味わいな がら、どんなふうにしやべっているか、相手の反応はどうか、なども 思い浮かべるようにしましょう。そのときの行動(1)(2)も同様です。 ※イメージやシュミレーションする時は映画を観ているような感じでは なく(自分が観客側ではなく)、自分が今それを行なっているように(自分 が主役を演じているように)リアルに感じる事が肝心です。それから、その ときの感情(うれしい、ありがたい等)は頭ではなく、心(胸のあたり) で繰り返し感じるようにしましょう。		
 http://www.zowie.cc/		



○いつまでに?	○どうになりたい?	○どうして? (そうになりたい理由)
★願いが叶いました! \ (ハ〇ハ) /		
○そのときの 気持ちは?	○誰に一番先に 伝えたい?	○次に伝えたいのは?
(現実にならなかつたとして 思いっきり実感してみましょう)	(その際の会話を心の中で シュミレーションしましょう)	(その際の会話を心の中で シュミレーションしましょう)
○そのときの 行動(1)	○そのときの 行動(2)	○最後に、願いや夢 が実現した喜びを 周りの人達とわか ち合い、周りの人達 や天(宇宙)に感謝 している状態をイメ ージしましょう。
(具体的にイメージしま しょう)	(具体的にイメージしま しょう)	
ポイント ・夢や願いが叶ったときの気持ちを実感する方法は、今の自分と 未来の自分の一人二役になり、未来の自分に「どんな気持ち?」と 聞き、それに対して未来の自分になって答えていく、という方法も。 ・夢や願いが叶った際に伝えたい相手が今、目の前にいると想定して 会話をシュミレーションしてみましょう。そのときの感情も味わいな がら、どんなふうにしやべっているか、相手の反応はどうか、なども 思い浮かべるようにしましょう。そのときの行動(1)(2)も同様です。 ※イメージやシュミレーションする時は映画を観ているような感じでは なく(自分が観客側ではなく)、自分が今それを行なっているように(自分 が主役を演じているように)リアルに感じる事が肝心です。それから、その ときの感情(うれしい、ありがたい等)は頭ではなく、心(胸のあたり) で繰り返し感じるようにしましょう。		
 http://www.zowie.cc/		



○いつまでに?	○どうになりたい?	○どうして? (そうになりたい理由)
★願いが叶いました! \ (ハ〇ハ) /		
○そのときの 気持ちは?	○誰に一番先に 伝えたい?	○次に伝えたいのは?
(現実にならなかつたとして 思いっきり実感してみましょう)	(その際の会話を心の中で シュミレーションしましょう)	(その際の会話を心の中で シュミレーションしましょう)
○そのときの 行動(1)	○そのときの 行動(2)	○最後に、願いや夢 が実現した喜びを 周りの人達とわか ち合い、周りの人達 や天(宇宙)に感謝 している状態をイメ ージしましょう。
(具体的にイメージしま しょう)	(具体的にイメージしま しょう)	
ポイント ・夢や願いが叶ったときの気持ちを実感する方法は、今の自分と 未来の自分の一人二役になり、未来の自分に「どんな気持ち?」と 聞き、それに対して未来の自分になって答えていく、という方法も。 ・夢や願いが叶った際に伝えたい相手が今、目の前にいると想定して 会話をシュミレーションしてみましょう。そのときの感情も味わいな がら、どんなふうにしやべっているか、相手の反応はどうか、なども 思い浮かべるようにしましょう。そのときの行動(1)(2)も同様です。 ※イメージやシュミレーションする時は映画を観ているような感じでは なく(自分が観客側ではなく)、自分が今それを行なっているように(自分 が主役を演じているように)リアルに感じる事が肝心です。それから、その ときの感情(うれしい、ありがたい等)は頭ではなく、心(胸のあたり) で繰り返し感じるようにしましょう。		
 http://www.zowie.cc/		