

・夢や願いが叶った瞬間の感覚を "今" リアルに感じてみる・夢や願いが叶った後の行動、生活をワクワクしながらイメージしてみる
・家族に優しくする・人に親切にする・ネガティブな思いは速やかにチェンジする・深呼吸して呼吸に集中してみる・空を見上げる

CHECK LIST



memo

Shopping List



●

●

●

●

●

●

●

・夢や願いが叶った瞬間の感覚を "今" リアルに感じてみる・夢や願いが叶った後の行動、生活をワクワクしながらイメージしてみる
・家族に優しくする・人に親切にする・ネガティブな思いは速やかにチェンジする・深呼吸して呼吸に集中してみる・空を見上げる

CHECK LIST



memo

Shopping List



●

●

●

●

●

●

●

●