

・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ックする、深呼吸して呼吸に集中してみる・空を見上げる

・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ックする、深呼吸して呼吸に集中してみる・空を見上げる

