

06

欲しいものリストを作しましょう

この年に欲しい物、やりたい事、会いたい人、仲良くなりたい人、なんでもOK。

ワーク01で出てきた気持ちになることを書き出してみましょう。

どんな欲望にも素直にOKを出す練習です。

「こんな事をやりたいって私なんか言ったら恥ずかしい」

……そんな中に本当の自分があるかもしれませんよ。

自分の周りを「好き」で満たしてみましょう。

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

07

手放すことリストを作しましょう

ワーク01の気持ちになるのを邪魔する物、事、人。もう卒業したいな～と感じることを

書き出してみましょう。あくまで書き出すだけなのでお気軽に

(みなさんまじめなので「書いたら実行しないと」って書けない方もいますが、実行しなくてもOKです。(笑) 思い切って書いてみましょう)

とはいえ書き出すことで、自然と手放せる環境になりますよ～。

そして手放して空いたスペースには、とってもいいものが入ってくるはず^^

自分の不快なことに敏感になれると「好き」のセンサーに磨きがかかります。

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-