

自分の中の自分を、探してみましよう

自分の中にいる自分は、どんな人？ 俯瞰の目で見てみましょう！

ふっと、思い浮かんだイメージで大丈夫です。

そして、あなたに何か言っていますか？ 赤いペンで、浮かんだ言葉を書いてみましょう。

12日目 足元を意識する マスター7

価値観を探る その1

あなたに充実感や満足感、イキイキした感情をもたらす要素
(大切にしていること・心がけていること)は何ですか？

私が大切にしている、今日の価値観BEST5！

1位

2位

3位

価値観を探る その2

自分の中の自分が大切に思っているものは何でしょう。赤ペンで書きましょう。

_____ (自分の中の自分)が大切にしている価値観BEST5！

1位

2位

3位

私が進む目的は

集中できる私になる。
宇宙とつながった私になる。
そこで、あなたの目的を見つけ出しましょう。

さあ、あなたの目的は、何？
自分の中の自分に聞いてみましょう。赤ペンで書きましょう。

心の中の言葉を見つけ出したら、ただひたむきにこの道を進むのです。
ただひたむきに。

しばらく、今ココを感じ、目を閉じて集中しながら、
「目的」を見つめ楽しんでみましょう(3分間)。

幸せな風を感じながら進んでいくときが、最高ですね！