こんにちは！
第１話のメッセージをありがとうございます^^
特典は、ワーク形式になります♬
２枚目にテンプレートを用意していますので、印刷して使ってもらってもいいですし、ご自身で髪に書いてもらってもOKです。書いたものは保管しても捨てても構いません。

それでは、やってみましょう♬

＜ルール＞

■ 今のあなたの不安や不満を書き出してみてください。
そうしたら、そこからでてきたものに対して、なぜ？なぜ？と自分に問いかけてみてください。
10個くらいが目安です。（下に例をあげますねw）

■ 時間は10分以内です。時間を設けることで、頭が集中して考えを出しますし、逆に時間が長すぎると、あれやこれやと余計なことを考えてしまいます。必ず時間を決めて、自分の直感を大事にしてください。

そうすると、10個目にはあなたの潜在意識で思っていることが出てきます。

不安を考えるより、幸せに転換させることが大事です。
脳みそは、不安を考えていると、どうしてもそっちの方向に偏って行きます。
あなた自身の言葉で書き出していった答えは、潜在的に思っている幸せへとつながっていきます。

最初の何回かは慣れないと思うのですが、やっていくうちに容量がつかめるようになります。１回で発見ができる人もいらっしゃいます。

＊ここで注意してほしいのが、

■ 絶対に嘘や偽りを書かないこと。
周りの人にこう思われるからとか、考えないでください。あなた一人で家でやっている作業なので、周りの人に伝わることなんてありえません。若干パラレルワールドのような感じになってしまっても、それは構わないんです。

例）とにかく漠然と不安

なぜ？んー、ひとまずはお金がないから
なぜ？先日買い物をしてしまったからかな
なぜ？子供の誕生日で奮発したから？
なぜ？子供の誕生日に色々買ってあげたかったから
なぜ？ほしいものをあげたかったから
・
・

＜テンプレート＞
お題を何個かあげますので、やりやすいものをやってみてくださいね^^

- 今の不安や不満を書き出してみよう
- 昔不安だったことはなんだったかな
- これから心配なことはなんだろう
- 自分は今一番何がしたい？

[　　]

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？