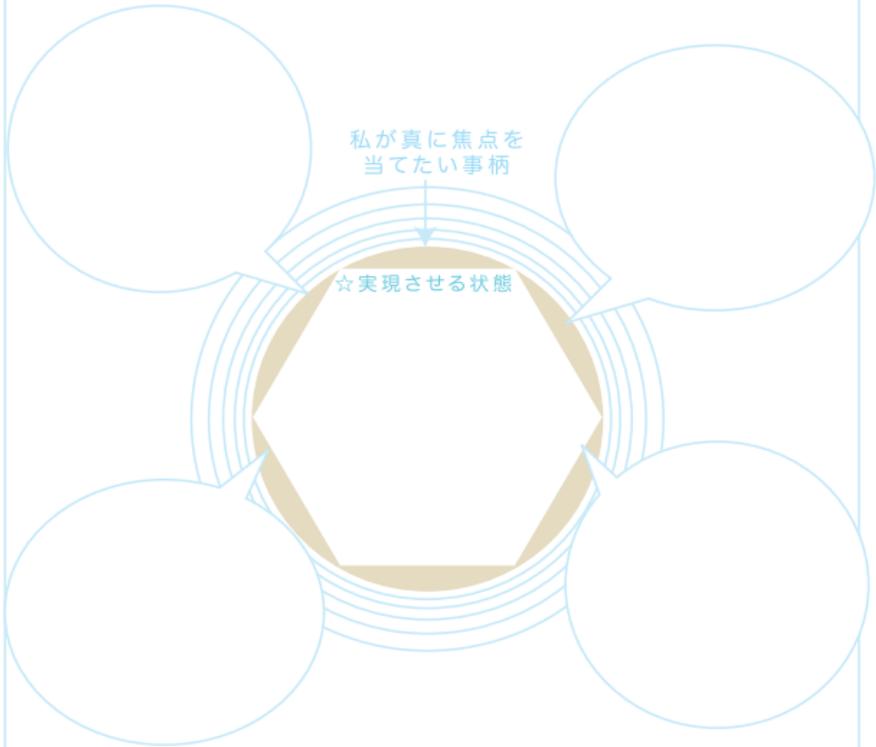




夢実現・願望達成シート

真ん中に、実現させる、と決めた事(状態)を記入し、まわりの吹き出しには、その状態になったら、こんな事しよう、とか、きっとこんな嬉しい事もある、などというような事柄を色々書いてみましょう。



☆実現させた時の気分を"いま"感じてみましょう。

それは、どんな感じですか?「うれしい!」「やったー!」「よかった!」「楽しいな!」などというように飛び跳ねたくなるような感じですか、それとも「幸せだな」としみじみと幸せをかみしめる感じでしょうか?あるいは、大きな安心感や達成感に包まれる感じでしょうか?きっとこんな感じ方、感覚だろうな、という状態を今、感じてみましょう!(楽しみながら)

☆次に自分に向かって「だいじょうぶ」と言いましょう。

周りに誰もいなければ、声に出して言ってみましょう。あまり力まずにごく普通の口調でOKです。周りに人がいる場合は、心の中で静かに言ってみましょう。

☆最後に宇宙(空)に向かって「ありがとう!」と、心の中で叫んでみましょう!

これは、「だいじょうぶ」の時と違って、心の中で大きな声で叫ぶ感じで。

.....

あとは、常に「いい気分」を選んで過ごすようにしましょう!

いい気分、すなわち"いい波動"を出していると、願望実現への道のりがぐっと早まります。時には不安に押しつぶされそうになったり、第三者によって不快な気分させられる事もあるかもしれません。そんなときは、その事について考えるのを止め、すぐさま自分で「いい気分」を選ぼう、と決めましょう。

