


・ 夢や願いが叶った瞬間の感覚を“今”リアルに感じてみる・いつでも“いい気分”を混ぶ・家族に優しくする
 ・ 夢や願いが叶った後の行動、生活をワクワクしながら想像する・人に親切にする・呼吸に集中してみる

To Do List 

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

Shopping List 

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