

セルフコンパッションを高める

あなたには何が一番必要ですか？

あなたが今一番必要としている他の人から言われたいことは何でしょうか？どんな言葉をささやいてほしいですか？

上記の言葉をいつでも自分で唱えられる4つの短い言葉にしてみましょう。

セルフコンパッションを高める

4つの魔法の言葉は唱えるほどに、あなたの潜在意識をポジティブに変えていきます。いつ唱えるか決めておきましょう。瞑想中に唱える慈悲の瞑想、寝る前、感情的になった場面などが効果的です。

これまでのセルフコンパッション体験で自分の考え方や行動に変化・成長はありましたか？(大きな変化でなくとも大丈夫です。学んだ習慣を続けていくことで大きな変化になっていきます)

その他セルフコンパッションの疑問点やこれから知りたいこと感想など何でもどうぞ！
