

今に生きる

どうしても忘れられない過去のトラウマや消えない未来への不安はありますか？誰もがそうしたネガティブ感情を抱えています。

そうしたネガティブ感情に囚われて、うまく行動できなかったことはありますか？

そうしたネガティブ感情に全く囚われないとしたら、やりたいことは何でしょうか？実現したいことは何でしょうか？

今に生きる

その為に行うべき行動は何でしょうか？

そうした行動をスモールステップに分解してみましょう。そして最初の一步を踏み出しましょう。行動した時の様々なネガティブ感情にマインドフルネスとセルフコンパッションを与えて、今に集中して行動していきましょう。

OPENERS を通してあなたの行動力はどのように成長したでしょうか？(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)
