

行動を変える変態的な習慣

*meditation
for
inspiration*



usuyama

アファメーション

- 人間は本質的にはネガティブ
- プラスの言葉を自分に投げかける
- 紙に書いた目標を読み聞かせる
- 行動するための意欲を掻き立てる

目標を紙に書き出す

- 年始に紙に書き出してみる
- 願望を超具体的に書き出す
- 書くことは未来完了形にする
- 読み上げて原動力にしていく

完

与えられた可能性を信じ不可能を可能に

*meditation
for
inspiration*

