

ありがとうを受け取る秋分ワーク

・やった項目にチェック ・気づきをメモ

瞑想をする

 気づきメモ

自分のパワースポットに出かける

 気づきメモ

自宅パワースポットの見直し

 気づきメモ

ありがとうを受け取る

◆ 人への感謝を書き出す

◆ 自分への感謝を書き出す