

パーソナルリフレクションエクソサイズ・・・

ワクワクするような機会がわたしの生活の中で豊富に現れる！



ワクワクするような機会がわたしの生活の中で豊富に現れる！

わたしの周りには毎日新しい機会があります。**わたしに必要なのは、それらを認識して心の底から信じることです。**わたしはこれらの新しい機会に対して心を解き放ちます。

わたしは毎朝、一日のはじめに良い出来事を予感しています。わたしは感謝の気持ちを抱きながら、今日はどのような良いことが起こるのかワクワクしています。**毎日何か良いことを求めることで、わたしはこれまで気づかなかった素晴らしい機会に出合います。**

今、この刹那に生きることで、新しい機会を認識することができるのです。今、ただ今にフォーカスすることで、過去のあやまちや未来に対する不安は消え去るのです。**わたしはこの瞬間に存在するすべての選択肢を探求し、わたしにとって恩恵のある機会を掴み取るために断固とした行動を起こします。**

わたしのこの豊かな心構えは、わたしの行く道に現れるすべての障害を克服するための自信をもたらす健全な楽観主義を内在しています。何らかの困難に直面した時、わたしは必ず解決策があることを予知しています。わたしのゴールへの道は必然的に開き続けると信じています。

“今日に生きる！”は、わたしのマントラです。わたしは疑いの余地なく存在する機会に目を光らせ、常に喜びの中でゴールに向けて邁進します。

セルフリフレクション自問自答：

1. 毎日わたし自身の身に良いことが起こることを予知していますか？
2. わたしのマインドを新しい機会に対してより解き放つには？
3. わたしの発見した機会に対して速やかに行動できるようにするには？