



ネガティブ 感情を 手放すワーク

- ①背筋を伸ばして両足を地につけて、目をつぶり、ゆっくり深呼吸を3回します。
- ②今自分の中にあるネガティブ感情と向き合ってみて下さい。
- ③その感情をしっかりと受け止めたら、今度は「手放す」と決めて下さい。
- ④手放すと決めたら、そのネガティブ感情を体から出して、手のひらにのせて下さい。
- ⑤手のひらにのせたネガティブ感情を宇宙に向かって投げて下さい。
- ⑥ネガティブ感情が宇宙に浄化されて、キラキラとしたエネルギーになって降り注いできます。
- ⑦降り注いできたエネルギーを体いっぱいに取り込んだことを感じたら、ゆっくり目を開けてください。