



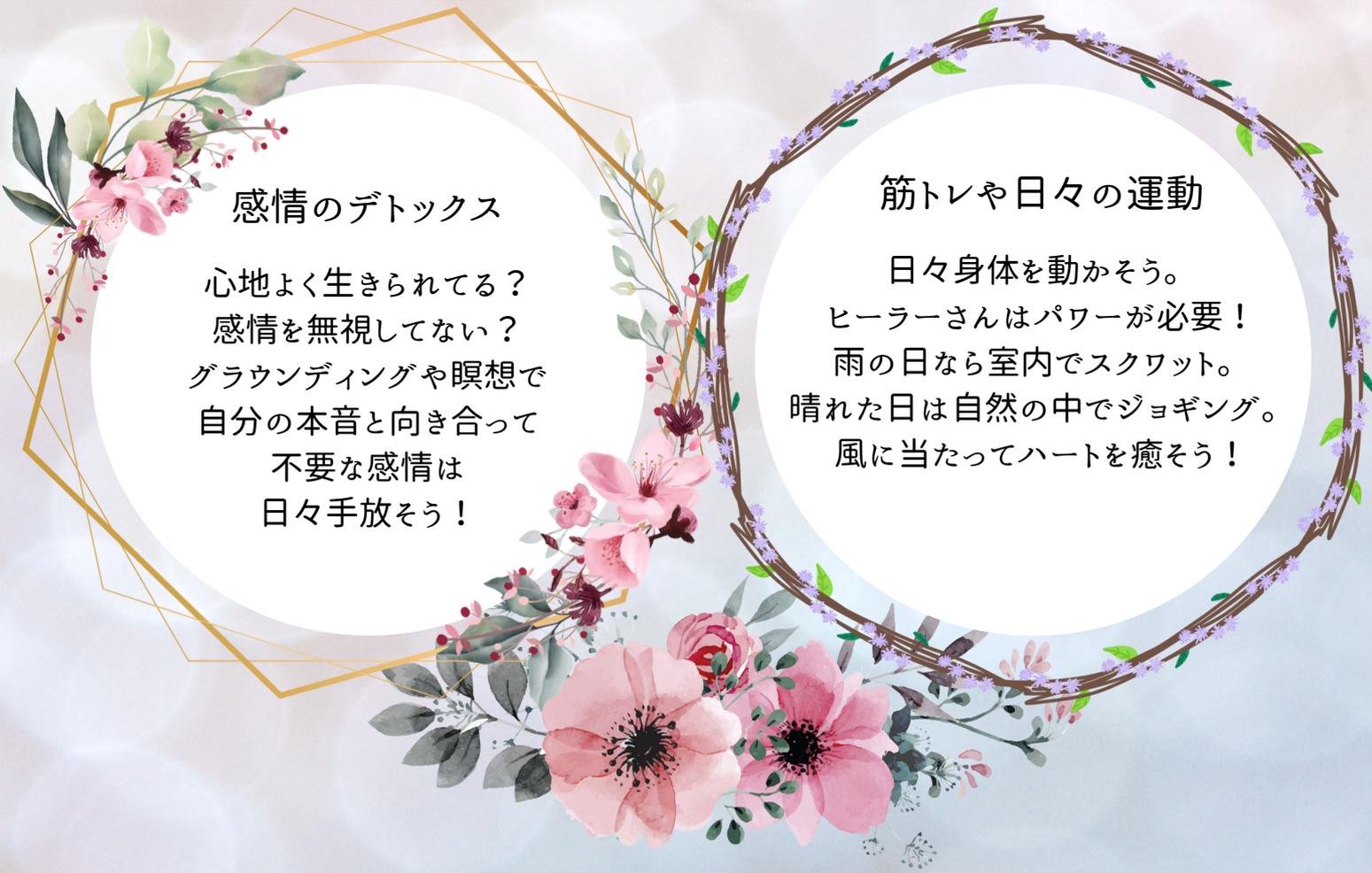
自然食品を摂ろう

旬の食材や
自然食品を摂ろう！
食事は光をいただくように
エネルギーを感じる
エネルギーの高まる物を
食べよう！

住まいの整理整頓

落ち着く空間にしよう。
要らない物が
散らかってない？
自分の空間も心も
いつも整えていよう！

ヒーラーさんを目指すなら 基本的なヒーラーとしての在り方を知ろう



感情のデトックス

心地よく生きられてる？
感情を無視してない？
グラウンディングや瞑想で
自分の本音と向き合って
不要な感情は
日々手放そう！

筋トレや日々の運動

日々身体を動かそう。
ヒーラーさんはパワーが必要！
雨の日なら室内でスクワット。
晴れた日は自然の中でジョギング。
風に当たってハートを癒そう！