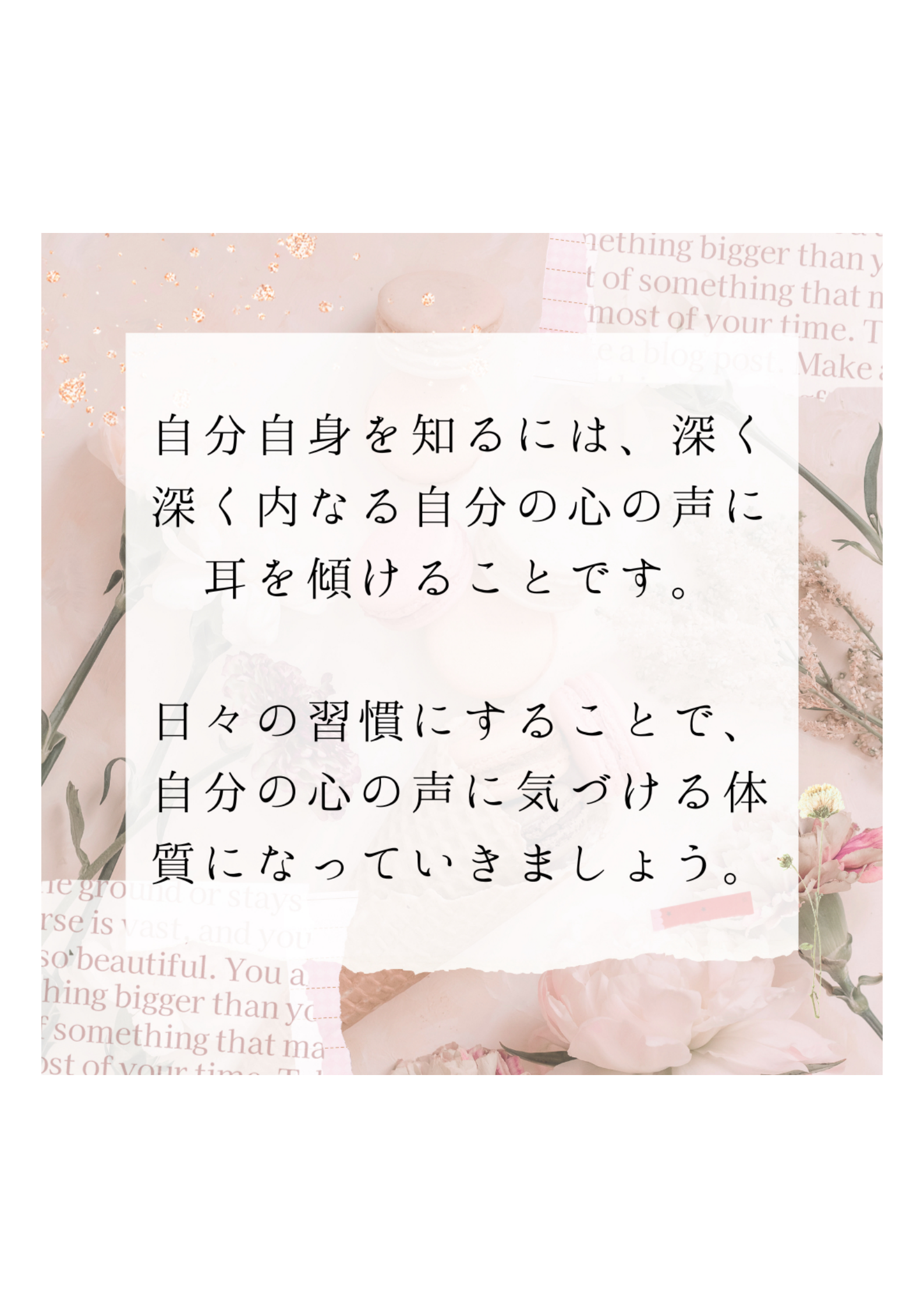


happiness

自分を知る 4つの習慣

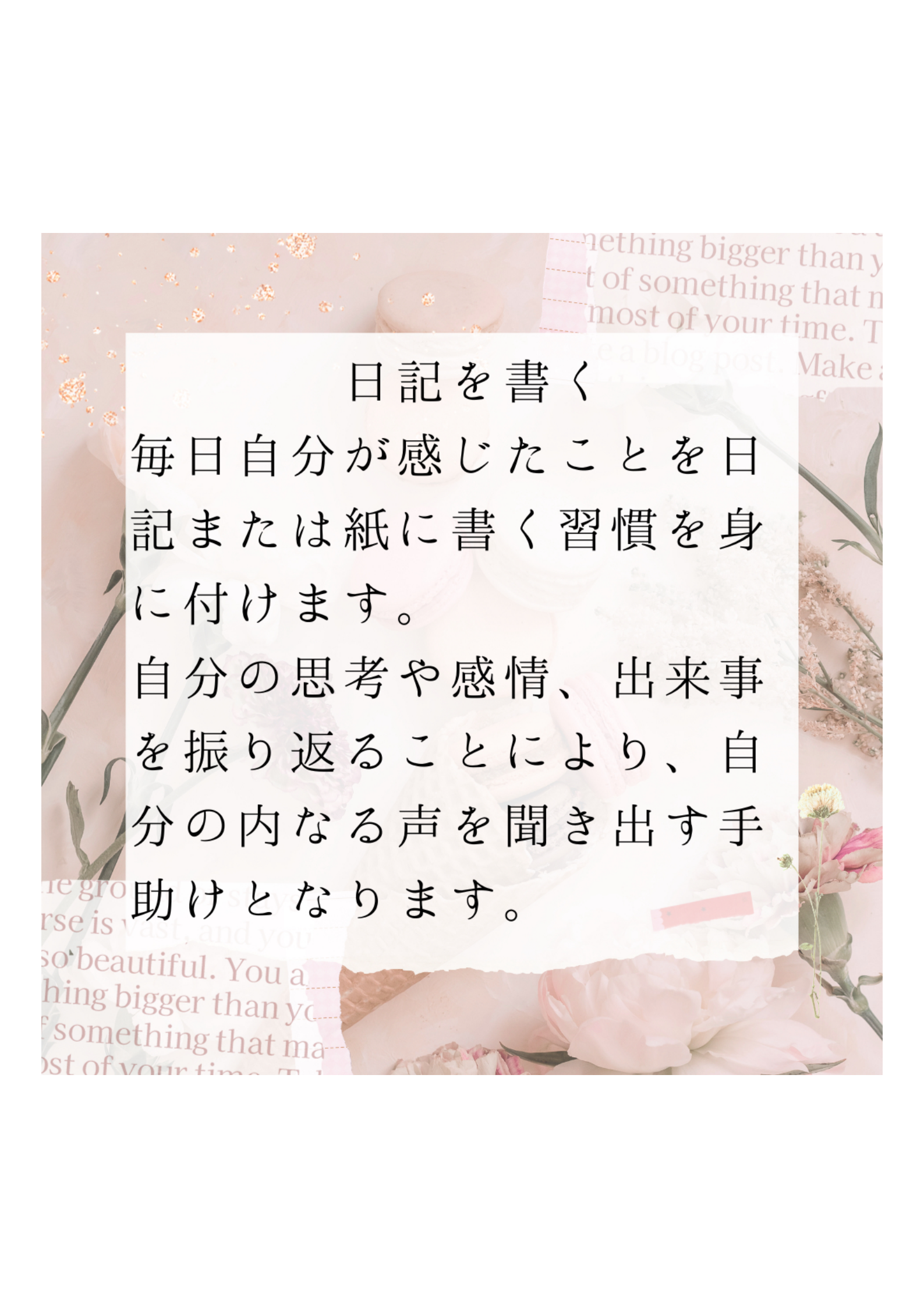
re ground or stays
rse is vast, and you
so beautiful. You a
hing bigger than yo
f something that ma
ost of your time. T

nothing bigger than y
t of something that n
most of your time. T
e a blog post. Make



自分自身を知るには、深く
深く内なる自分の心の声に
耳を傾けることです。

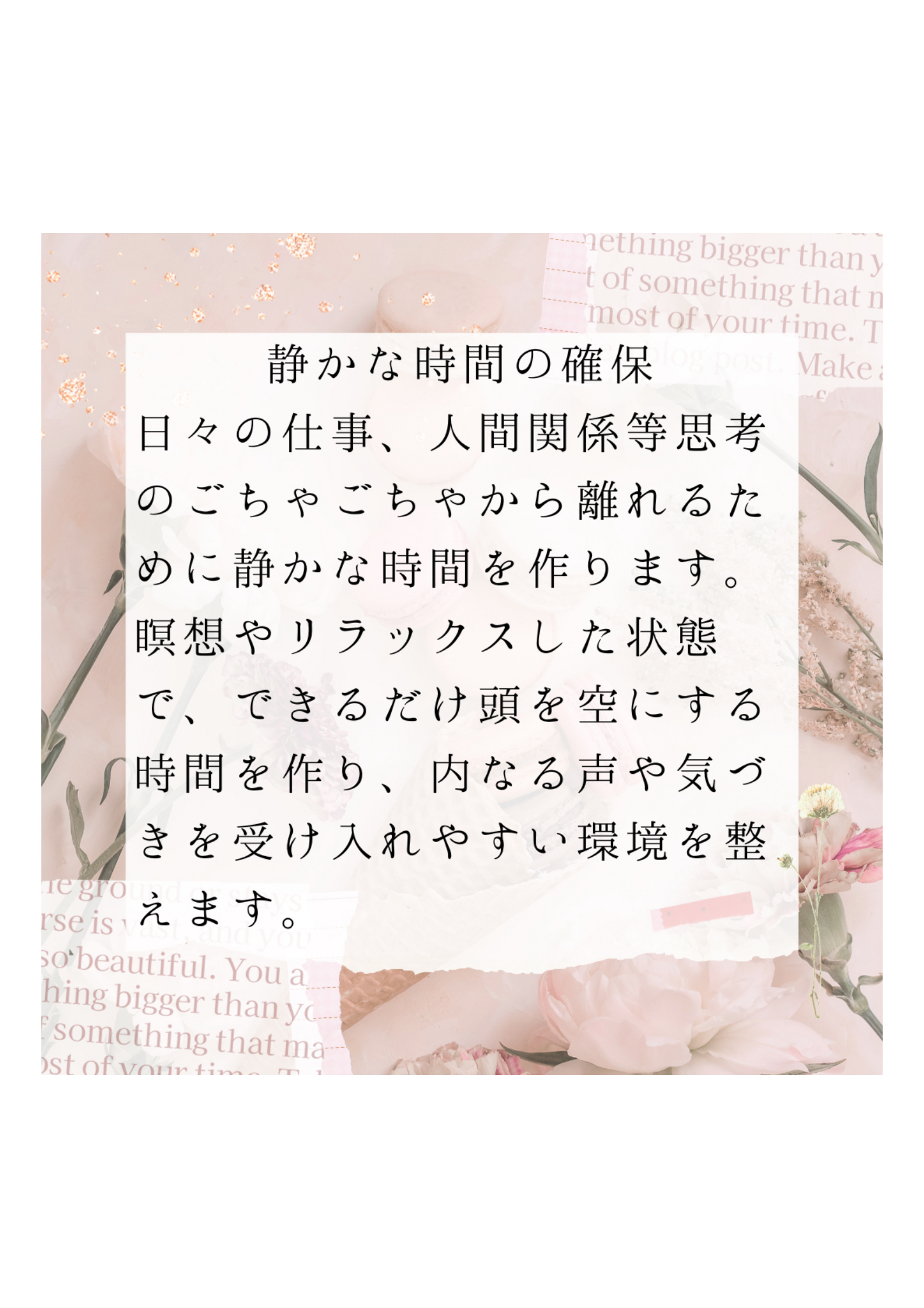
日々の習慣にすることで、
自分の心の声に気づける体
質になっていきましょう。



日記を書く

毎日自分が感じたことを日記または紙に書く習慣を身に付けます。

自分の思考や感情、出来事を振り返ることにより、自分の内なる声を聞き出す手助けとなります。



静かな時間の確保

日々の仕事、人間関係等思考
のごちゃごちゃから離れるた
めに静かな時間を作ります。

瞑想やリラックスした状態
で、できるだけ頭を空にする
時間を作り、内なる声や気づ
きを受け入れやすい環境を整
えます。

自分への質問

日々自分に向けた質問を投げかけます。例えば朝起きたら今私は何をしたいのか等の質問をして、心の声に素直に答えます。続けていくことで自分の価値観、夢、目標、本当の願望や方向性を見つける手助けとなります。

感謝と労い

毎日、自分自身に対して感謝や肯定の言葉をかける習慣を作りましょう。

一日にあった良い出来事や頑張った自分を思い出して感謝や労いの言葉をかけてあげましょう。