




# いきあ 息合わせ

<p>1. 今自分自身が体験している問題や課題を文章や絵で書きましょう。大きな問題ではなく、小さなことや身近な課題にしましょう。</p>	
<p>2. 「息合わせ」を実践します。胸の辺りに意識を向け、深呼吸をしましょう。誰かへの感謝の気持ちのような温かい気持ちが胸に広がるのをイメージします。30~45秒経ったら、1で書いた問題や課題に対処する最良の方法は何か自分に問いかけましょう。</p>	
<p>3. この状況のベストな対処方法を文章や絵で書きます。</p>	



# Get in Sync

1. Write down or draw an issue or problem you are experiencing.	
2. Practice the Get in Sync Tool. Shift to the heart. Activate a warm feeling. Breathe deeply. Then ask, “What is the best way to handle this situation or issue?”	
3. Write down or draw what the best way to handle this situation is.	