

CHILDREN'S DAY

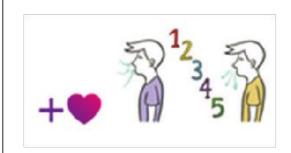




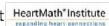
いきあ

息合わせ

- 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。
- 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。



3. この状況のベストな対処方法を文章 や絵で書きます。





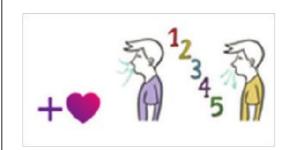




Get in Sync

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.

