

## 自己受容をあげる

言霊・音霊ワーク・自己受容・自己肯定感をあげる

---

日本人にとっては言霊や音霊というのは、とても身近な概念で、「虫の鳴き声」というのは世界中でも珍しい民族との研究結果があります。

それらをうまく利用して、日々のワークとし取り入れます。

ありがとう

あいしています

ありがとう

あいしています

鏡をみて毎日何回も↑繰り返します。

バカバカしいと思っても

騙されたと思ってもいいので

21日間のあいだ繰り返します。

そうすることで脳が習慣として記憶していく特徴をつかいて

無理なく自己受容をあげ続けます。