

① 今、受け取っているもの

※深く有り難さを感じながら、意識的に丁寧に字を書く

② 今日、自分にしてあげたい愛

③ 今日、世界にしてあげたい愛

④ 今日の祈り

※今日、自分や世界に対して祈りたいことを書く

① 今の心の状態・フィーリング

② 今思っていること・気づき

③ 今日過ごしたい理想の心の状態

④ その状態を過ごした世界線の自分の声

※1分間目をつむり、その世界線の自分になりきって書いてください

⑤ 今日やってみたいこと

① 今の心の状態

② 行動

③ 自分の思い込み

④ 恐れ