

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