

「100%自分を生きる」あなたがあなたになるブレイクスルーポイント♪

～*ブレイクスルーメッセージシート*～



ライトランゲージメッセージとセッションで気づいたことを記入しておきましょう



「ブレイクスルーを起こす3つのアクション」で思い浮かんだものを書いてみましょう

1. 新しいマインドセットで自分の当たり前を変える
2. 新しい言葉を話す。アファメーション（肯定的な宣言）を活用する
3. 新しい自分として、本来の自分のエネルギーで生きる