

## ●今日のテーマ

- ・ 外側と内側が分からない。
- ・ 引き寄せが起きている瞬間は？
- ・ 楽な方を目指していく。
- ・ 手応えは薄い。
- ・ 小さな気づきが大事。
- ・ 報告 8 質問 2

# ●思考のデトックス

- ・何を考えても感じててもOK!
- ・リラックス（背伸び）
- ・瞑想（20分、1分）

1、「思考（感情）」に気づく。

2、全てに「共感」。

3、「天ちゃん」に全てお任せ。

## 2、全てに共感

- ・ ○○してもいいし、しなくてもいい。
- ・ そうなんだね。ありがとう！
- ・ 分かる分かる～！
- ・ 子どものように接する。
- ・ 笑いに変える（ふざける。）
- ・ タッピング。
- ・ 運動。
- ・ もし、そうじゃないとしたら？
- ・ 何でそう思うの？
- ・ それで？
- ・ 無視する。
- ・ etc . . .

# ●エゴっち

- ・ 全ての感覚
- ・ 名前
- ・ 過去か未来
- ・ べき論、ければ論
- ・ 怖れや不安（ネガティブ）
- ・ 善悪
- ・ 原因探し
- ・ 理由付け
- ・ 比較
- ・ 人のせいになっている
- ・ 結果重視
- etc . .