

## 完了の習慣

この習慣はネガティブエネルギーを溜めず浄化する、とても大事な習慣になります。あなたにおきたことを、客観的にみて、簡潔に書き出し思考・感情を離れて見て、感謝できる視点を持ちます。

※おきたことに蓋をして感情を閉じ込めずに、ポジティブエネルギーに転換し、上昇するサイクルにのります

1. 何がおきましたか  
(テーマ)

2. そのことに対して  
あなたは何をしましたか

3. どんな感情がおきましたか

4. 何を学びましたか

5. 次に似たようなことが  
おきたらどうしますか

6. 何にどう感謝していますか