

M

あなたより価値のあるものは
存在しない。

「ある」にフォーカス。
自分を許し、褒めて、感謝する。



この世は何もかも、無いものねだり
からのスタート。

他人が見て十分幸せと思える生活でも
本人は満足していない。
満足度は他人が測れるものではない。



そろそろ、周りと自分を比較するのやめませんか？

四時限目

落ち込むパターンを知る。

感情コントロール術

を研究。





karinhirayama.com