

「完璧 愛ポスト」

- ・ 「完璧、完璧、完璧」と唱え続けましょう。(結論が先 すべてが完璧)
- ・ 「過去の出来事」または完璧を唱え続ける事で気づいた「現象面の変化」を記入しましょう。
- ・ それに対して、「これで良かった」と思える理由を記入しましょう。なかなかそう思えなくても、とにかく筆を走らせてみましょう。
- ・ 「サンタの行動リスト」には、サンタの心で周囲に対して何が出来るかを具体的に書きましょう。
- ・ 相手の喜びがそのまま自分の喜びとなる。それが「サンタの心」です。
- ・ どこから記入して頂いても OK です。また繰り返し記入する事で、あなたの意識次元が一層高まります。

出来事や変化 	これで良かった 	サンタの行動リスト 	優先 順位
(例) 病気になった	(例) 人の気持ちがわかるようになった	(例) 妻との会話を増やす (例) 両親に感謝の気持ちを伝える (例) 今度の日曜日に子供と遊ぶ	1 3 2