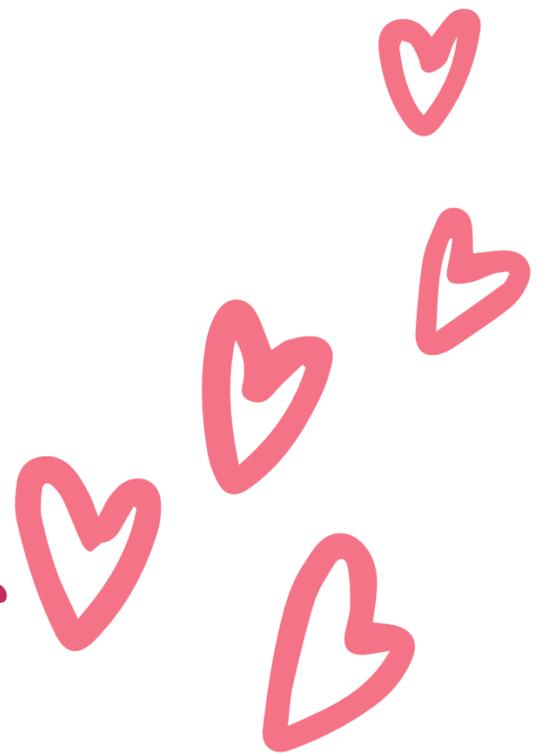


# ハートを目覚めさせる ノート術



ハートからの想いに気付くと、  
心からの喜びや幸福感に包まれ  
望む方向へと導かれていきます



エゴ（自我）からのものか、  
ハートからのものかを  
問うてみていきます

ハートからの想いで生きるとき  
自分自身の素晴らしさや、  
本当に望んでいること、  
がわかってきます

# ハートコール

## 願いを叶えるには

- どうしたらそれが実現するだろうか
- どうやればその方向へ進めるか
- 何をしたら少しでも実現に近づけるか
- どのような段階を踏めばいいのだろうか
  - 今すぐにできることは何か
  - 今何をする必要はあるだろうか

# ノートとペン（スマホなどでもOK）

※ただし、手を動かすと尚インプットされやすいと言われてています

ハート呼吸…まず深呼吸3～5回

体からハートを感じて 体の心地よい箇所に手を置きます

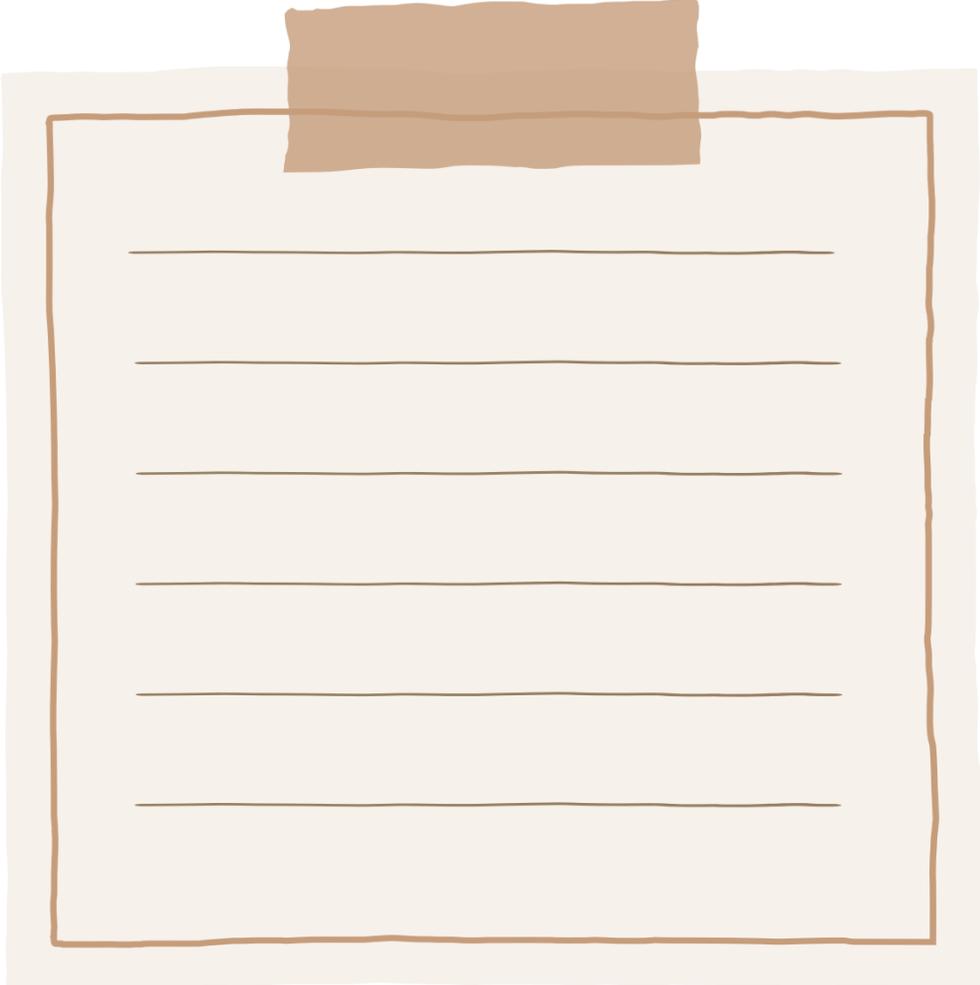
前頁のハートコールの項目に沿って

問いかける

ハートからの答えを待って受け取る

気になる項目の問いに答えるように書く

# 質問の答えを ノートに書き出します 細分化し、実行可能にしていきます



それを実現するためには、〇〇を試してみる

- 〇〇するためには△△を選ぶ
- 〇〇するためには◎も必要だ
- ◎は〇月〇日までにゲットする

ノートをいつでも目に見える場所に置く  
紙に書いて貼る  
スマホ・PCなどに記して見る

# これはハートからのコール？

ノートを実行し、一步踏み出しては、確認する

絶対こっちだ こうしたい これをやったほうがいい  
確信の気持ち 安堵感 喜び 嬉しさワクワク すがすがし  
さ 静寂 使命感 ドキドキする 身が引き締まる 衝動

などのハートからの感情を感じて、  
エゴからだと思う時は修正していきます

～ハートから最幸の人生を送られますように～

bi-create  
salon katarina