



3つのしつもんに答えるだけで、心が整う

秋分Resetワークシート

昼と夜の長さが同じになる「秋分の日」は心と生活のバランスをとるのに最適な日。ぜひ少しお時間をとって、あなただけの「秋分のリセット時間」を味わってください。

《ワーク1》

何万年も命を繋いでくださったご先祖様に想いを馳せ、感謝できることを書き出してみましょう。

(例) 元気でいられるのは、ご先祖様の健康なDNAのおかげです。

《ワーク2》

普段の生活や人間関係で感謝できること3つ、反対に手放したい思考を3つ書き出してみましょう。

(例) 感謝：雨風しのげる家がある 手放し：不信、あきらめ、先延ばし

▶ 感謝

▶ 手放したい思考

《ワーク3》

「この秋から始めたいこと」をひとつ決めて書きます。それを誰のためにもなく、「自分のためにやる」と宣言します。

小さな一歩でも「自分が自分を幸せにする行動」が未来を変えていきます。

他人や環境に振り回されず、良いエネルギーで残りの1年を心豊かに過ごしましょう。