

ママが毎日を ハッピーに過ごす 7つのヒント

CPM公認セラピスト
蒼海なおみ



LINEでつながってくださり ありがとうございます

ささやかながら感謝の気持ちをこめて
あなたへプレゼント

- + 忙しい毎日をおすごしのあなたへ、おとどけします♡
- + どれかひとつでも、あなたのハッピーな毎日のヒントになれたらうれしいです



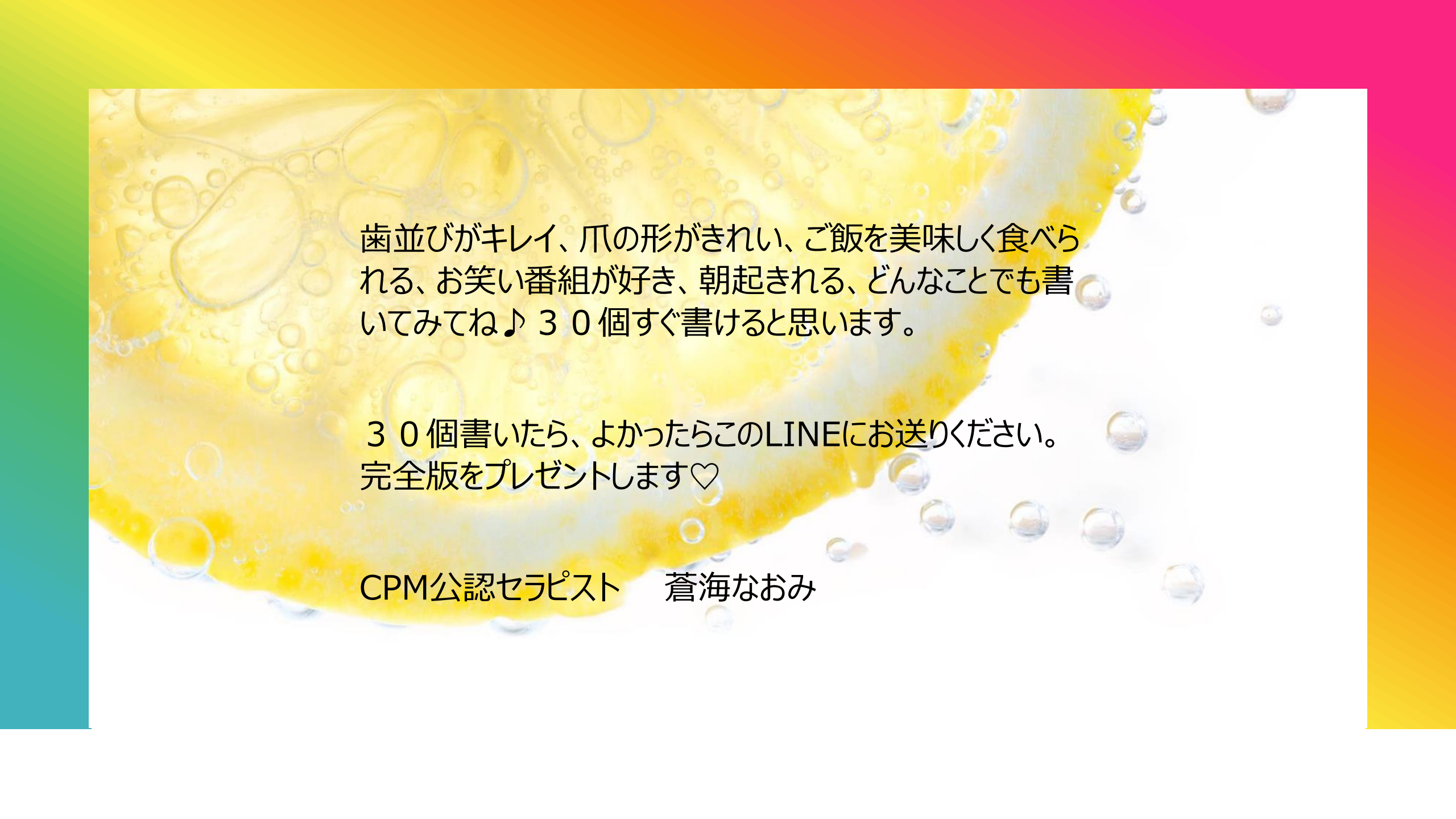
＼かんたん！すぐできる！／

- ①自分の好きなところを30個書いてみる
- ②いいなと思う人・憧れる人を3人書いてみる
- ③自分の名前を入れて、毎日読む
- ④理想の一日の過ごし方を書いてみる
- ⑤本当の自分に出会う
- ⑥ガマンしない
- ⑦すべてにイエス！と言ってみる



①自分の好きなところを 30個書いてみる

内面、外見、しぐさ、なんでも書いてみてね
自己肯定感を高める第一歩です♪



歯並びがキレイ、爪の形がきれい、ご飯を美味しく食べられる、お笑い番組が好き、朝起きれる、どんなことでも書いてみてね♪ 30個すぐ書けるとおもいます。

30個書いたら、よかったらこのLINEにお送りください。
完全版をプレゼントします♡

CPM公認セラピスト 蒼海なおみ