



チャクラのワークからは、何を感じ得ましたか？

次に

付箋をバラバラに使っていくワークです。

それぞれの箱に記されている

アルファベットと番号の

付箋をはめ込んで文章をつくっていきましょう。

自分から自分へのメッセージ・アファメーション 1



私は、

O5
豊かさ

そして、

Y1
幸せ

(という幸せ)を持ち

G1
信じるもの

を信じる

P5
在り方

(という人)です。

私は、

P4
毎日で切る事

をし、そして、

G4
心が休まる場所

でくつろぐのが好きな、

G2
価値観

という観念を

持っている人です。

自分から自分へのメッセージ・アファメーション 2



そして、

R2
好きと情熱

と、

P3
喜び

と、

G5
地球へ感謝

(ことを) をしながら

RB1
夢

を実現するために

RB2
夢経の一步

に (を) 努力をしています。

同時に、

P6
解放したい

Y7
恐れ

B7
エゴ

があるという自分を認め

RB7
苦手

P7
許したい

G7
羨望

を解放し、

自分から自分へのメッセージ・アファメーション 3



自分の B3 褒められたこと
O2 得意
Y2 当たり前になっている良さ と

B4 表現
を素直に受け入れ、
O1 克服

を乗り越えた自分を褒め
RB5 自分への約束
(する) ということを

を自分に約束します。 私は、
B2 好きな言葉
を心に掲げ

Y3 自由
と、
Y4 我がまま
を実現します。

自分から自分へのメッセージ・アファメーション 4



しかも P1 魅力 と P2 美意識 を持ち合わせている

私は、 G3 ワクワク O6 まだやっていないこと RB3 没頭 を

大いに楽しみ Y5 自己肯定 という自分を認め

G6 自由であるための責任 を全うする人生をおくります。

日にち

●あなたが自分へ贈るメッセージを、声を出して呼んでみましょう。シックリくるまで、何回も。