

自白

心の生ゴミを吐き出す

- ・人に言いたくないこと
- ・誰にも言えなかったこと
- ・汚いこと
- ・罪の意識
- ・恥ずかしいこと
- ・自分を苦しめているもの
- ・人の悪口

根本原因	環境原因

太陽 ワープ

⑤	今の意識次元で捉えた①の問題・出来事	予想される 未来5	(名前:)の未来
④	今の意識次元で捉えた①の問題・出来事	予想される 未来4	(名前:)の未来
③	今の意識次元で捉えた①の問題・出来事	予想される 未来3	(名前:)の未来
②	今の意識次元で捉えた①の問題・出来事	予想される 未来2	(名前:)の未来
①	今抱えている一番の問題点 または過去の最悪と思える出来事	予想される 未来1	(名前:)の未来

上昇進化

予想される未来を実現するための行動

明日 1 日の行動の優先順位（ 月 日）

～見本の 1 日にする～

<心がけること>

(例)・美点発見をする・「真我の拡散」を唱える

< 1 日の行動と優先順位 >

*必ず優先順位を付けその通りに行動する。できたらマーカーで消していく。

優先順位	行動

<緊急事項>

真我への橋渡し 1

エゴの道 予想される未来

真我の道 予想される未来

