

セミナー体験

インナーチャイルド
未消化な感情

辛く・悲しい・見捨てられ
喪失感・孤独

**感情を
受け入れる**

気分の良さを選ぶ
常に反応しない

生きづらさ
思い込み

常識・世間の目
普通はこうする
行動できない

**瞑想
言語化
体感レッスン
共有**

自分らしさ
自分軸

私はこう生きたい
衝動的に行動する
楽しいことを選ぶ