



まずは 'セルフケア' から♪

① <セルフケア> = 内側の感覚に従ってみる

・・・ 'カラダ' が楽な感じ

・・・ 'ココロ' がすっきりしている感じ

体感

実感

～ 自分に優しく

自分に正直に ～

② <コミュニケーション> = 相手とのつながり

③ 心地良い <場づくり> = 周りとのつながり

ほんとうの '自分らしさ' につながる生き方 (一例)

考える

感じる

カラダ
感覚

<内的感覚>



メッセージ
↑
叡知

セルフケア
エッセンス

アタマ
役割、常識、価値観等

<共通認識>

ココロ
気持ち

<内的感覚>

'自分の内側の感覚' (カラダ、ココロ)と相談しながら