

writing meditation

書く瞑想

1
分
間
の
瞑
想

放電ログ 3min

1日の中で、あなたの感情・気分・エネルギーを下げたものは何でしょうか？

放電セルフトーク 4min

今『一番心を占めている感情』を1つからトークしてください

充電ログ 3min

1日の中で、あなたの感情・気分・エネルギーを上げたものは何でしょうか？

充電セルフトーク 4min

今『一番心を占めている感情』を1つからトークしてください
