

しなやかな心を手にするための6つのキーワード

1

脱フュージョン

あなたのところと
上手に距離をとろう

2

アクセプタンス

不安や苦痛に居場所
を作ってあげよう

3

観察する自分

こころの言葉を
観察して
あなたに気づく

こころの柔軟性

こころの声に惑わされず、
今・この瞬間とつながり、
自分が大切だと思うことを
実行できている状態

4

「今、この瞬間」

過去や未来ではなく、
この時間・場所と接続

5

価値に気づく

自分にとって本当に
大事なものは？

6

有言実行

小さな目標を立てて
クリアしていこう