

目次

1 一般処方〜毎日実行してみましよう

- ♡ 目めぎめストレッチ ～いい一日を作り出す
- ♡ エアーサプリ・笑笑丸にこにこがん ～毎食前服用しましょう
- ♡ お風呂セラピー ～自分に「ありがとう」の習慣を
- ♡ 「たった五文字のよかったノート」 ～感謝して眠りにつく

2 タイプ別処方〜必要に応じて取り入れましよう

- 自分**に**自信が持てないとき、**自分**を受容できるようになります
- ♡ 命のパスポート ～母の愛を知る
- ♡ 性格のコーディング ～ほめられ上手になる
- ♡ 思い込みのラベル ～個性のラベルを作る

過去を繰り返し悔やむとき、できごとのとらえかたが変わります

- ♡ 繰り返し悔やむ「タラ・レバ症候群」 ～つぶやいて気づく
- ♡ 問題解決は「俯瞰」マジックで ～「鳥の目」になって見る
- ♡ 立ち直りを早める、心のビタミンABC ～切り離して考える

現在このままでいいのかと悩むとき、前向きな毎日が送れます

- ♡ 多忙を乗りきる TODORISTO ～付箋を使う
- ♡ 対人関係を解決する、価値観のフィルター ～「なるほどね」と認める
- ♡ 失敗の克服、セレンディビティ ～別のメガネで見直す
- 未来に不安をいだくとき、将来に希望が持てます**
- ♡ 大吉ゲットの知恵袋 ～幸運を引き寄せる
- ♡ チャンスの神様 ～チャンスは、まずつかむ
- ♡ 夢のアンテナ ～未来像を描く

3 スペシャル処方

- みんな笑顔になれる**万能秘伝薬**「たおるマジック」[®]
- ♡ 「たおるマジック」[®] ～タオルに命を吹き込む