

人生を変える実践 “捨てる勇気！”

今まで 自分の中の「べき」「してはいけない」「自分の常識」 「思い込み」「決めつけ」	これから 「～してもいい」と真逆の許可を出す 今までの自分にはありえないことを、する、言う、選ぶ
「思い込み」の底に潜んでいる怖れ	ありのままの自分を生きる勇気