

セルフタッピングで マインドフルな時間を日常に 「ゆっくり、やさしく、ていねいに」

あごのあたりから、指の腹を使って左右交互にスタート！



耳の前あたりをかる〜くね



こめかみや額をていねいに



左右に揺れると
いい感じ



腕をクロスするとしやすいよ



頭から首にゆ〜っくり
降ります



鎖骨の下、息するの
を忘れずに♪



みぞおちからお腹はやさ
しくね



腰は手の甲を使うとし
やすいよ



まあるくお腹をさ
すって「よしよ
し、大丈夫！」
(^^)



両手を重ねて、
自分のペースで
3回深呼吸〜

