

理想の自分とのギャップを埋める

理想の自分と現状の自分との
ギャップから**欠乏感**が生まれる

自己否定・自信喪失

理想の自分の
肉体・思考・感情に近づける
五感を近づける

罪悪感

嫉妬・批判

恐れ・不安

精神衛生を保つ

裁き

優越感

ギャップを埋める

現状の自分

- ・何が足りていないのか？
- ・何を追加すれば良いのか？
- ・何が邪魔し、何を手放すのか？



理想の自分



恐怖や不安 → 上半身が固まる
背筋を伸ばすし上から引っ張られる
丹田に意識をする 笑顔

