

5Dわくわく日記

No.4-12 しょうこ

今日は一日の～んびり

お仕事だったけど、ちょっとハートがお疲れだったので、

午後からお休みいただきました

(ハートが閉じると体調に出ちゃうのは、まだまだ修行が足りないなあ)

でも、ゆっくり寝たおかげで、元気満タン！！

大好きな映画を見たり、本を読んだり、

最近サボっていた24D瞑想してみたい…

今日はハートがお疲れのせいか、なかなか進まない～

サボったらすぐこれだ～。

安先生のアドバイス通り、習慣づけるようにしよう☆

レポートも日記も瞑想も、毎日少しでも進められるようにしよう☆

さて、あしたからまた愛いっぱい、ハッピー&愛MAXで

ハムばっていきまーす♪

しょうこ