

In this meditation, we'll create  
space to set an intention on  
landing and arriving at our final  
destination with focus.

最終目的地に着陸したことをイメージし、  
集中的に目標に達成するためのスペースを作ります。

Allow yourself to sit nice and tall.  
Feel grounded and safe.

静かに背筋を伸ばして座りましょう。  
あなたの身体は大地に根付き、安全な  
場所だということを感じています。

Let's take 3 cleansing breaths  
together to fully bring our  
tension to the body.

3回、深呼吸とため息をしましょう。  
そして、身体に意識を持っていきます。

Can you begin to imagine slowly  
lifting each vertebra up and off of  
each other.


背骨をひとつひとつゆっくりと  
持ち上げて、積み重ね、  
スペースを作るイメージで  
始めてみてください。

Notice this kind of your attitude, this state of mind that you wish to develop as you continue your journey.

あなたが旅（この講座）を続ける中で、どのような姿勢、どのような心の状態を築きたいのかに注目してください。

Gratitude for myself.

自分への労い・感謝をしましょう。



Skills, talents, quirks, habits, gifts...  
these are things I genuinely  
appreciate about myself.

技術、才能、癖、習慣、自分が持つもの、  
これらは、私が自分自身について純粹に評価  
そして、感謝しているものです。



Gratitude for your choices..

自分自身の選択に感謝をしよう。

Everything you have done and been  
through is valuable and important.

By Iyanla Vanzant

あなたがしてきたこと、  
経験してきたことは、すべて貴重で大切なことです。