





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。



Don't worry about motivation.  
Motivation is fickle.  
It comes and goes. Don't count on motivation.  
Count on Discipline.



Make yourself do it. You do that with discipline.  
Dig in. Find the Discipline. Be the Discipline.





I am Full of Discipline, I am Focused, and Persistent.



Make myself do it. I do that with Discipline.