



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。

One's only rival is one's own  
potentialities. One's only failure is failing  
to live up to one's own possibilities.

-Abraham Maslow

I am committed to do, at least, one  
thing every day to achieve my goal.

I embrace even the smallest action  
towards my goals.