

Meza-Cheer week3 present

Self Love

*Daily Journal*



WORKBOOK

Written By Chito

Global Yogis LLC Chito

# About the Process

めざチアでの学びを言語化してみましよう！

視聴しているときは理解した内容でも、あなたが自分で第三者へ話す場合はまた難しく感じるでしょう。

これは、学びを外に出すことであなたの行動力も上がり、より「意識」できるということです！

「意識」できれば…あなたが望む成功は必ずやってきます。アーカイブがYouTubeに残っていますので、何度も見返し、あなたの言葉で、あなたの想いで伝えてみましよう！私が話した内容であってもあなたの体験・言葉を使うことで全く違うものになります。あなたの世界を創ろう。

## YOUR THOUGHTS:

ここにWeek3での学びを言語化しましよう！

---

---

---

---

---

---

---

---

Self Love

Date : 2/19/2024

Daily Journal



I love myself today because (今日の私の褒め褒めポイント！！)

①本当に自分のやりたいことを**選べた自分、最高！**

②せっかくのお誘いだったから、「行くべき」かな…って思ったけど、自分の思いを選んでお断りした。結果、最高に気分がいい！**やりたいことやって今、最高に気分がいい～！！**ありがとう♡

③やりたいことをやっていたら、**伝えたいビジネスのアイデアが今、フツと降りてきた！**なんと～！**すごい私の意識！**リラックスしていたら、出てきた♪これを早く伝えたい！ありがとう♡

Today I forgive myself for  
(今日、手放したいこと・自分を許したいこと！！)

断ることに申し訳ないかなって思った自分を手放す！  
無理やりに行っても、お互いに結果はよくない。

Empowering affirmation  
(今日あったこと全て、全肯定しましょう！一言自分へ！)

今日感じた全ての思い、悩み・不安・嬉しい・ワクワク！  
全ての感情、最高！自分を内観をできている証拠！

Self Love

Date :

*Daily Journal*



I love myself today because (今日の私の褒め褒めポイント！！)

Today I forgive myself for  
(今日、手放したいこと・自分を許したいこと！！)

Empowering affirmation  
(今日あったこと全て、全肯定しましょう！一言自分へ！)