

夢を叶える変容ワーク

～ 精油のチカラで、新しい自分にコミットする ～

トランスフォーメーション

香りを嗅ぎながら、自分の人生で『変えたいこと』を考えましょう

嫌なこと・したくないことを2～3つ書く。

シダーウッド

リリース

インナーチャイルド

子どもの頃を思い出し、一番初めに思い出したことを書く。

ビリーブ または マグニファイ・ユア・パーパス

自分が本当にしたいこと、欲しいこと、わくわくすることを2～3つ書く。
