1） まず、 自分と向き合い 自分のことを知ろう

「平凡な毎日」でたいくつ、
どうしたらいいのか、わからない？
気が付いた時が、「チャンス」です。

自分が思って、「気が付いたこと」を
毎日ノートにつずって見る事です。
(具体的に書く、本音で書く、読み返して見る)

自分の事を知る事、
自分と向き合う時間が、大切なのです。

気楽に初めて見ましょう。
「落書き」でもいいんです。
何時も、「メモ」(楽書き)に、残しておくこと、
半年たったら、読み返してみましょう。
「自分の為に生きよう」という思いが生まれます。

「人間の脳」は、思ったことを外に出さないと
「自分の事」を知ることが、出来ないのです。

メタ認知「自分の事を客観的にみること」
が、大切なのです。