

weekly gift

”わたし(身体と心)”というgiftを自分で磨く

Habits	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1 抗酸化食品を食べよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 深呼吸をしよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 卵を食べよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 食品添加物を意識しよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 耳マッサージをしよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



この世は鏡のようなものです
あなたが微笑むならば
世の中も微笑み返してくれます
あなたがしかめっ面をするならば
世の中もしかめっ面をするでしょう

愛と奉仕に生きた聖者の教え
シヴァーナンダ・ヨーガ より