

6ステップ

- 承認・コントロール・安全を求めるよりも、静穏を求めてはなりません。
- メソッドを行い、静穏でいると決心しなさい。
- すべての感覚を承認・コントロール・安全／生存の3欲求とみなしなさい。
見つけしだい、承認・コントロール・安全／生存の欲求を即時に手放しなさい。
- 常に開放しなさい。
- 停滞したら、その停滞をコントロールしたい欲求を解放しなさい。
- 解放するたびに、より幸せでより軽くなります。続けて開放すれば、より幸せでより軽くなり続けます。

6ステップ

- 承認・コントロール・安全を求めるよりも、静穏を求めてはなりません。
- メソッドを行い、静穏でいると決心しなさい。
- すべての感覚を承認・コントロール・安全／生存の3欲求とみなしなさい。
見つけしだい、承認・コントロール・安全／生存の欲求を即時に手放しなさい。
- 常に開放しなさい。
- 停滞したら、その停滞をコントロールしたい欲求を解放しなさい。
- 解放するたびに、より幸せでより軽くなります。続けて開放すれば、より幸せでより軽くなり続けます。

6ステップ

- 承認・コントロール・安全を求めるよりも、静穏を求めてはなりません。
- メソッドを行い、静穏でいると決心しなさい。
- すべての感覚を承認・コントロール・安全／生存の3欲求とみなしなさい。
見つけしだい、承認・コントロール・安全／生存の欲求を即時に手放しなさい。
- 常に開放しなさい。
- 停滞したら、その停滞をコントロールしたい欲求を解放しなさい。
- 解放するたびに、より幸せでより軽くなります。続けて開放すれば、より幸せでより軽くなり続けます。

6ステップ

- 承認・コントロール・安全を求めるよりも、静穏を求めてはなりません。**
- メソッドを行い、静穏でいると決心しなさい。**
- すべての感覚を承認・コントロール・安全／生存の3欲求とみなしなさい。**
見つけしだい、承認・コントロール・安全／生存の欲求を即時に手放しなさい。
- 常に開放しなさい。**
- 停滞したら、その停滞をコントロールしたい欲求を解放しなさい。**
- 解放するたびに、より幸せでより軽くなります。続けて開放すれば、より幸せでより軽くなり続けます。**

6ステップ

- 承認・コントロール・安全を求めるよりも、静穏を求めてはなりません。
- メソッドを行い、静穏でいると決心しなさい。
- すべての感覚を承認・コントロール・安全／生存の3欲求とみなしなさい。
見つけしだい、承認・コントロール・安全／生存の欲求を即時に手放しなさい。
- 常に開放しなさい。
- 停滞したら、その停滞をコントロールしたい欲求を解放しなさい。
- 解放するたびに、より幸せでより軽くなります。続けて開放すれば、より幸せでより軽くなり続けます。