



お掃除は層ごとに！		ゴミは何？	取り除くのは？	プラスの効果になることは？
ボ デ イ	触覚			
	嗅覚			
	味覚			
	視覚			
	聴覚			
	身体			
	気 エネルギー			
	マ イ ン ド	心 意思		
知性 理知				
ス ピ リ ット	魂			

2021年どんな年にしたい？

新年に目標をしたあとに記入してみてください。