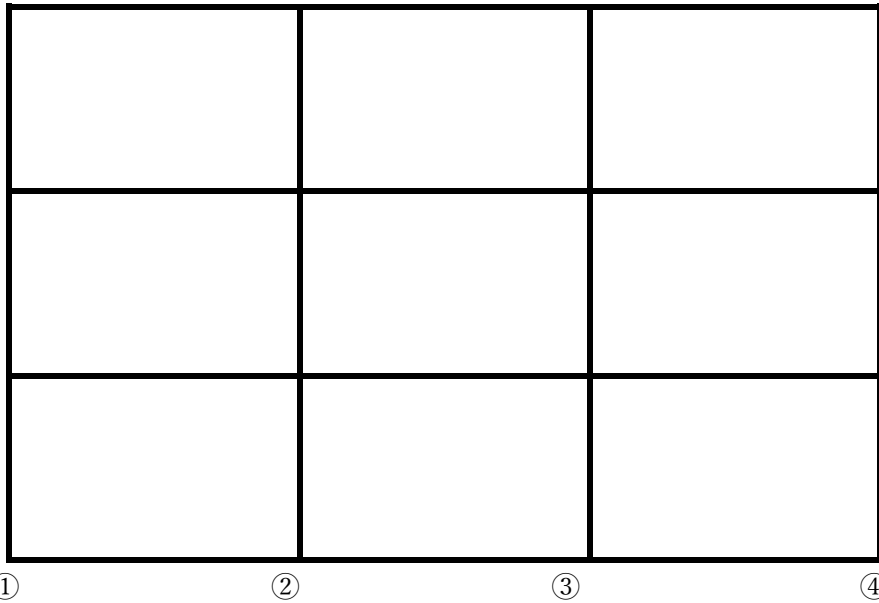


WATCHカラーを使った、ダイエット計画

1.

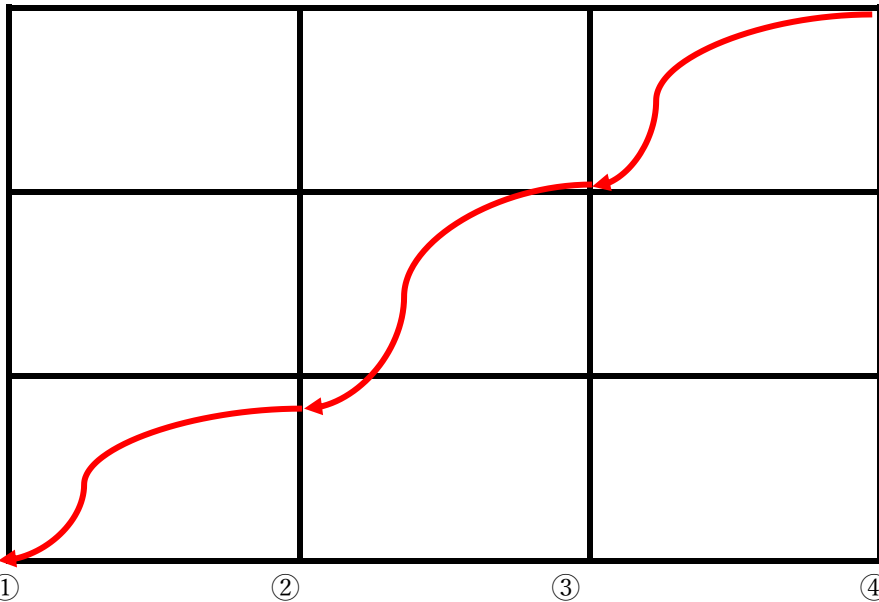


A

WATCHカラーボトルを4本引きましょう！Aに2本目のカラー、Bに3本目のカラーの内容を書き込みます。

=====

2.

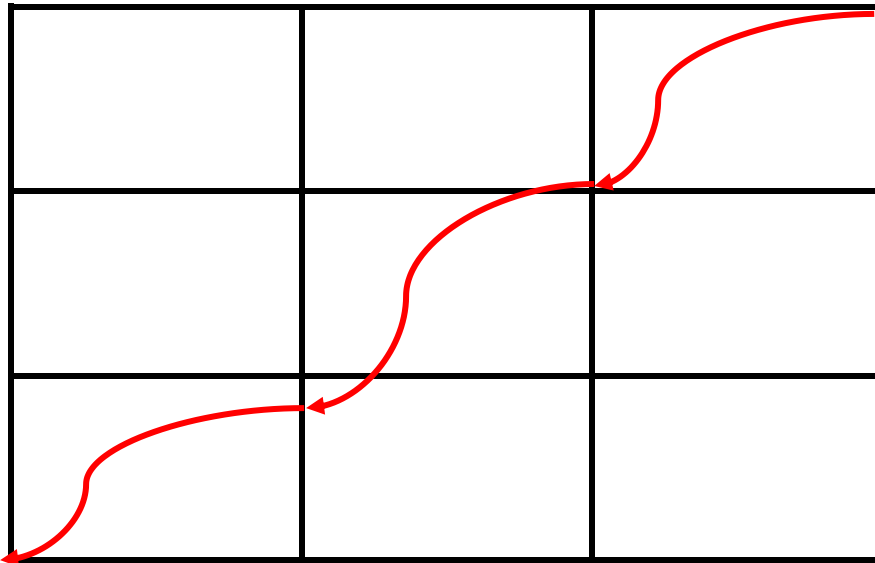


A

次に、BからAにかけて、左手で赤い曲線を引きます。

WATCHカラーを使った、ダイエット計画

3.



① (. . .) ② (. . .) ③ (. . .) ④ (. . .)

①に今日の日付を、④にダイエット達成の日付を書き込みます。②③は3分割して日付を入れましょう。

・・・ここまでは、神田昌典さんの「フューチャーマッピング」を参考にしています。
(神田昌典さんの承諾済) そして、ここからが・・・

4.いよいよ、あなたのダイエット計画が始まります。

まず、なりたいダイエットイメージを鮮明にします。

5.1 本目のボトルを使って、あなたの良い所、2本目のボトルであなたの弱点を探っていきましょう。そして、あなたのダイエット計画が本当にうまくいくのかを、4本目のボトルで検証してゆきます。

6.●自分でダイエットを実行するなら、●エステサロンに任せるなら、●ジムに行ってメニューを選ぶなら、●他のエクササイズを選択するなら?・・・を1~4本目のカラーボトルから、あなたに一番合い、持続できるオリジナルのダイエットメニューを導き出します。

7.そして、④までになりたい理想の状態に行くための、●気持ちの落ち込みや食べたいときに思いとどまらせるフレグランス●自分は出来る!と導いてくれるハーブティー●フォローアップセルフ施術●WATCH禅トリートメントなども使ってダイエットを実現してゆきます。

是非体験してみてください。(WATCHカラーダイエットが行えるセラピストは、【WATCHセラピスト】以上の資格保持者となります。)