

禪の思考術

2019.11.2

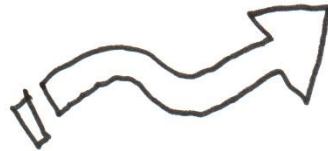
① LIVEセミナー

= イントロダクション =

悩み・苦



安心・楽



座禅 (三昧)



気付き



小さな行動



見える化 & シェア



① 三昧

⑤ 知足

① 時時勤み拭

⑥ 一行三昧

② 看脚下

⑦ 結果自然成

③ 柳緑花紅

⑧ 無功徳

④ 菅源へ清水

⑨ 平常心是道

禅の思考術


2019.11.2.


© 松田 純

① LIVEセミナー

 今の悩み・課題は?


-
-
-
-

 周りにどんな悪影響?


 本当にどうしたい?

 60日後のHappyは?


-
-
-
-


 更に広がるHappyは?

 誰を笑顔にしたい?

 何のために実現したいの?

-
-
-
-

 どんな自分になりたい?

 どんな社会、世界をつくりたい?

2019.11.2

禅の思考術

① LIVEセミナー



毎日の習慣づくり

① 朝座禅

② お勤め

③ Dailyワーク&シェア
(facebookグループ)

④ 禅語ワーク (週1回)



いつやる?も決めよう。



Dailyワーク&シェア

☆ ① どんな一日?
(良かったことは?)

♡ ② 感謝できることは?

📖 ③ 学べたことは? (気付いたこと)

🌀 ④ どんな明日にしたい?

