



NHA CTI  
トレーナー認定講座

---

5日目①



一緒に  
呼吸してみましよう

---

# 質問コーナー

NHAに関して、今までCTIで学んできた内容について  
なんでも質問してください！

# レベルアップ



変えたい古い自分をもう一度書く  
その自分をどのように変化させていき  
たいのか？を書く

どんなふうにNHAを使ってレベルアッ  
プさせますか？

書いてみましょう

ペアでシェア

自分自身に偉大さ呼吸  
か内なる豊かさコーチ  
ング

相手から内なる豊かさ  
コーチング





# 今後のこと 書いてみましょう

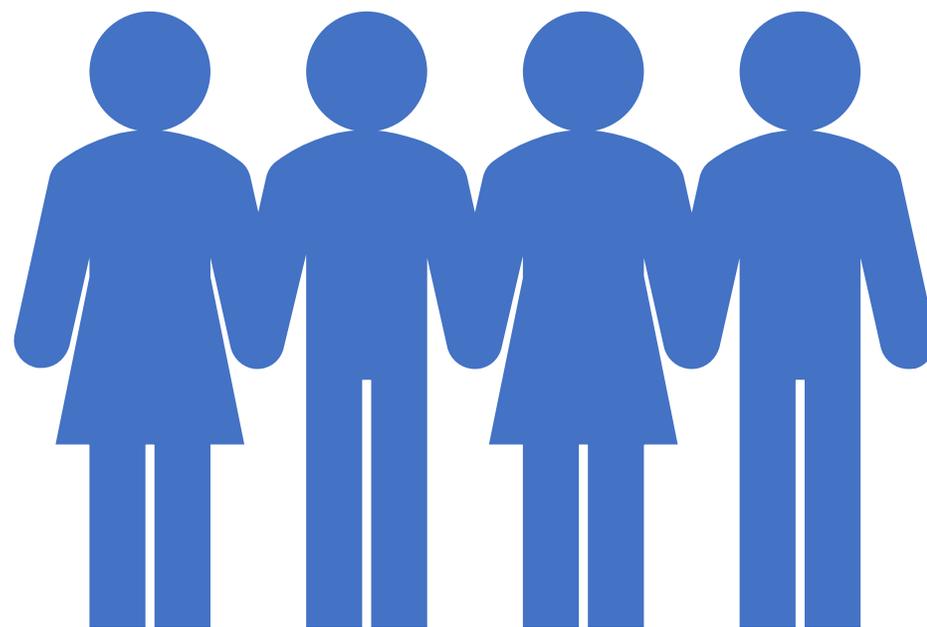
---

- どのように意識を持ち続けることができるのか
- 何を目標にしたいのか？
- 意識を持続させるために みんなが望むサポートはどのようなもの？

ペアでシェア

自分自身に偉大さ呼吸  
か内なる豊かさコーチ  
ング

相手から内なる豊かさ  
コーチング



# 全体シェア

---

なにが心に残りましたか？



# NHA CTI トレーナー認定講座



---

5日目③

# お互いに承認を送りあう

この5日間のたくさんの気づきや深い体験への感謝  
お互いの存在への感謝を込めて

三恵さんに、そしてお互いにたくさん承認を送り合いましょう