

## 誰でも出来るSNS簡単トレーニング

エネルギーを良い物に変えたい場合。

「普段から何に反応しているか？」が重要になるわ。

人間は反応したものにエネルギーをそいで強めていく機能があるから、これをうまく使えば自分の反応を少しコントロールするだけで、エネルギーを良質な物にできるからね。

一番簡単なのはSNSを使うことね。

例えば美しい写真や洗練された動画の投稿。

役立つ知識の投稿、ほっこりする投稿や優しい気持ちになれる投稿を見たら、いいねやスキをしたり <sup>アールティー</sup> RT をしたりと。

スマホですぐに出来る行為だけど、これがとっても効果的よ。

人間は反応するものの形質を強める機能があるから、良いエネルギーを放つ投稿に反応するだけでも、君のエネルギーは良い物に変化していくからね。

それに慣れていく事で、やがては他人を褒めて元気づけたり、応援したり。

自ら良い物を発信したり、優しく思いやりのある言動ができたり、良い知識を伝えたり、美しくて綺麗なものを発信したりすることが出来るようになるわ。

良いエネルギーを循環させるためには「反応」が基本だからね。

その意味でもSNSで良い物を見たらすぐに反応するクセを身につけておくことをおすすめするわ。