

自律神経が整う

日めくり瞑想

こんなときに
使おう



具合が悪い
体調がすぐれない



ストレスや心配事で
イライラしている



寝ているのに眠い
疲れがとれない



気力がない
何もしたくない



気持ちが落ち込んだ
気分転換したい



簡単! 手軽! 31枚の日めくりで スッキリ!!