

# ま心のチェックポイント

- ① E S P テープ（CD、プレーヤー）を毎日聴いている。
- ② 朝、起床時からひらめきの行動を5つしている。
- ③ 何か起きたら、すぐその場で願っている。
- ④ 外出する時、E S P 器具を常に1つは携帯している。
- ⑤ 体の不調が生じた時、すぐにシールを貼っている。
- ⑥ 難事・問題が生じた時、ま心新聞に書き、シール貼25回願っている。
- ⑦ 手術や検査、試験など重要な予定が決まったら、E S P カレンダーの当該日にシールを貼っている。
- ⑧ 夜、寝る前に5人以上の人の幸せを願っている。
- ⑨ 難事・問題が解決した時、感謝のシールを貼っている。
- ⑩ 周りに困っている人がいたら、その人の幸せをすぐにその場で願っている。
- ⑪ 買い物をした時、病院で薬をもらった時などには、帰宅してすぐ食品や薬・商品等にE S P テープをかけている（袋ごとでもOK）
- ⑫ 台風や豪雨など災害が起きそうな時は、すぐに危険な所・大切な所にシールを貼り、テープを流している。
- ⑬ 外出した後、帰宅したらすぐにねんぎょく水でうがいをしている。
- ⑭ 年末か年始に、この一年の感謝と来年の願いを込めて家の玄関や大黒柱、各部屋、電気・ガス等のメーター、車・バイク・自転車、テレビ・パソコンや冷蔵庫・レンジ等のシールを貼り替えるか上から貼っている。