

波動を上げる方法

- 自然に触れる
- ガッツポーズをする
- 口角を上げる（笑顔をつくる）
- 深呼吸
- 感謝をする
- 適度な運動をする
- 関係ない人の幸せを願う
- 嫌いな人を受け入れる

波動を上げる方法

- 人間関係を整える
（断捨離、好きな人と居る）
- 自分を労う
- 湯船に浸かる
- 家の環境を整える
（断捨離、好きなものを置く）
- 前向きな言葉を使う
- キラキラしたものを身につける

波動を強める方法

- 自分自身を信じる
- 自分にあるものを実感する
- 自分の価値を実感する
- 自分を褒める
- 小さな成功体験を積む
- 高価なものを身につける
- 大きな声を出す
- 自分で決断する
- 好きなことを発信する
- 人に褒められる
- 困難を乗り越える