

こころは、いつも青空のまま。

vol.03
2009/08.15

宝彩BBマガジン

瞑想会体験談

肩の荷を
降ろすことができました。

瞑想会体験談

瞑想会に感謝！

瞑想の効用

日々の習慣って…

私が好きな言葉

日々、読み返しています。

私が好きなエッセイ

『なりたい自分になれる』

私、捨てます宣言

自責プログラム放棄の宣言

私の修行スランプ体験談

スランプもまた、楽し

[連載]

- 宝彩有菜のバガヴァッド・ギター
- チマ苺の第一段階
- プロGRESS コメント特選

瞑想&修行の相談、Q&A

過去の閲覧とプログラムの抜去の関係は？

「特集記事」

修行をして、
人生が楽しくなりました