

# 脳トレで叶える結婚4ステップ

- ①心（感じていること）を脳に持ってくる（下から上）
- ②心にある概念が生まれた背景を認識する（上の処理1）
- ③脳を書き換える（上の処理2）
- ④心（感じていること）の再確認（下のチェック）

