

🌿 顔と体のセルフチェック（Before / After）

【前】→ヒーリング前の状態 【後】→ヒーリング後の状態

ご自身の変化にそっと気づくために、鏡の前でやさしく観察してみましょう。

😊 顔のチェック



項目	Before（前）	After（後）
目の大きさ・高さ（左右差）		
耳の位置（高さ・前後の差）		
鼻の向き・形		
口角の高さ（左右差）		
顎のライン・フェイスラインの左右差		

🧑 体のチェック（立位）



項目	Before（前）	After（後）
肩の高さ（左右差）		
骨盤の高さ・傾き（左右差）		

🪑 座位でのチェック



項目	Before（前）	After（後）
膝の出っ張り（左右差）		

🌸 気づいたこと・感じたこと（自由記述）

Before : _____

After : _____
