

# 潜在意識覚醒 プログラム30

願望実現プロデューサー阿草康司

『 』の  
人生の取り扱い説明書



# 講座内容

## 【マインドセット編】

- ①マインドセットレクチャー&100のリスト
- ②現在地の把握と変化しないことのリスク
- ③目的地の設定と変化し続けるメリット
- ④断捨離（1年後の自分に不要なもの）
- ⑤本当に叶っている私の体験談（視聴のみ）

## 【自己理解編】

- ①自分の長所、短所（短所がもたらす恩恵）
- ②やり遂げたこと&心残りなこと&その理由
- ③価値の序列1回目
- ④人生の悲劇がもたらす恩恵
- ⑤ダメな人ほど成功出来る理由（視聴のみ）

## 【両親との和解編】

- ①両親の長所、短所
- ②両親に対して許せない感情
- ③本当はもっとこうして欲しかった...
- ④どれだけ助けられてきか(感謝リスト)
- ⑤私の両親の話（視聴のみ）

## 【お金編】

- ①お金のイメージ&恩恵
- ②金持ち貧乏・メリットデメリット
- ③お金を稼ぐこと、使うことでしている貢献
- ④お金から自由になるためのリアルイメージ
- ⑤宇宙銀行預金のおろし方（視聴のみ）

## 【セルフイメージ編】

- ①自分への感謝と謝罪
- ②自分の良いところ100
- ③負の体験を財産に変換する
- ④未来のセルフイメージ（願望実現がもたらす社会貢献）
- ⑤自己肯定感の本質（視聴のみ）

## 【セルフコーチング編】

- ①成功の定義付け(どこからどこへ?)
- ②価値の序列
- ③あなたの夢が叶う理由リスト100
- ④3つの時間割り（平日・休日・理想の未来）
- ⑤引き寄せの法則完全版（視聴のみ）

# 補足説明

- 6ブロックのジャンルに分けて4回のリストアップ講座と1回の視聴のみの動画をお届けします。
- 潜在意識を活性化させるための質問と一緒に真剣に向き合いましょう。
- 僕も動画内で一緒にリストアップして結果をシェアしますのでリラックスしてどうぞ。
- 落ちついて集中できる環境で行ってください。
- 出来るだけ毎日連続で受講してください。（2日以上空けないことをお勧めします）
- 毎回スタート前に2分間の誘導瞑想タイムを設けています。（瞑想スタイルレクチャー）

# 【マインドセット編①】 マインドセットレクチャー&100のリスト

## 覚醒できるかはマインドセットが10割

あなたがしっかりと覚醒して、自己一致した状態で理想のライフスタイルを生きていけるかどうかは今この瞬間のマインドセットに全てがかかっていると言っても過言ではありません。

この講座は、気持ちよくなることが目的ではなく人生を変えることが目的であることを忘れないでください。なぜこの講座を受けるのか、この講座を受け終わった時にどうなっているのかを明確にしていきましょう。





## 7つのマインドセット

- 記憶するのではなく思い出すということ
- 今までの知識は横に置き委ねる
- どうなりたいのかを明確に
- 依存ゼロ
- 他のインプットの断捨離
- アウトプットの継続
- リラックス

# 記憶するのではなく 思い出すということ

知識として暗記するのではなく、感覚や感情を思い出していきます。  
そのために必要なのは内側と丁寧に向き合い、何度も何度も味わうことです。  
よほどのことがない限り30日間は毎日継続して受講してください。  
間をあけてしまう場合も2日以上にならないようにお願いします。  
何も特別なことではありません。  
眠っている潜在能力を思い出していただくだけです。



# 今までの知識は横に置き委ねる

- すべての話を今までの知識は横に置き受け入れてみてください。
- 過去に答えがなかったからここにいるはずですよ。
- この講座の間だけで構いません。
- すべてのを受け入れ委ねる覚悟を持ってください。

# どうなりたいのか？を明確に！

① この講座を受けてどうなりたいですか？

( )

② そうなることで誰が喜ばせたいですか？

( )

③ それが現実化されたときの感情は？

( )

今感じている感情を忘れないで何度も感じてください。  
その波動が現実を引き寄せています。  
この約束を忘れなければあなたは絶対に変わります。



# 依存ゼロ

- 私のすることはあくまでもガイドであり、お手伝いに過ぎません。
- 変わるのはあなた自身です。
- この講座を受けたから変わるのではなくあなたが変わると決めること。
- あなたが実践し続けることで潜在意識は覚醒します。



# 情報の断捨離(超重要)

世の中には、潜在意識についてありとあらゆる質や深さの情報が存在します。

ですが本質は1つ。そして何より大切なのは正しいアクションの継続です。

そのことをこれから学んでいただきます。

今までにたくさんのインプットをされたにもかかわらず

満足のいく答えにたどり着けずにいるはずです。

**本講座を受講中の間だけで構いませんので**

**その他の情報に触れないことを約束してください。**

※ 覚醒が早い人の共通点はこれを守れることにあります



# 実践を継続する

講座自体は30ステップですが受講時間は1日のうち十数分です。  
講座だけを受けて満足してしまっていては  
間が空いてる間に元通りです。  
講座内でリストアップした内容は必ず意識  
実践し続けるようお願いします。

**※学んだことを素直に実践し続けることができる人ほど  
より早く覚醒し自分の望むライフスタイルを獲得されています**

# ～リラックス～

実はこれが1番大切です。

マインドセットができた後はリラックス。

好きなお飲み物を用意して肩の力を抜いて  
リラックスして楽しんでください。

そして、感じているもの全てが正解です。

自らの潜在意識を信じ、疑わずに委ねましょう。

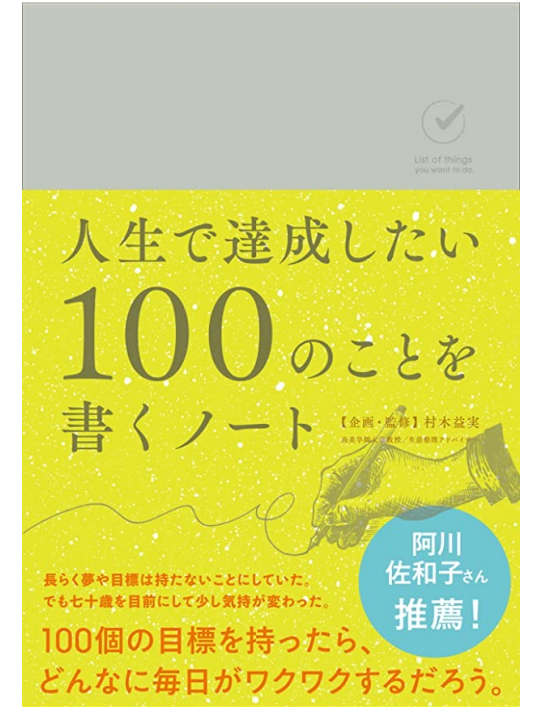
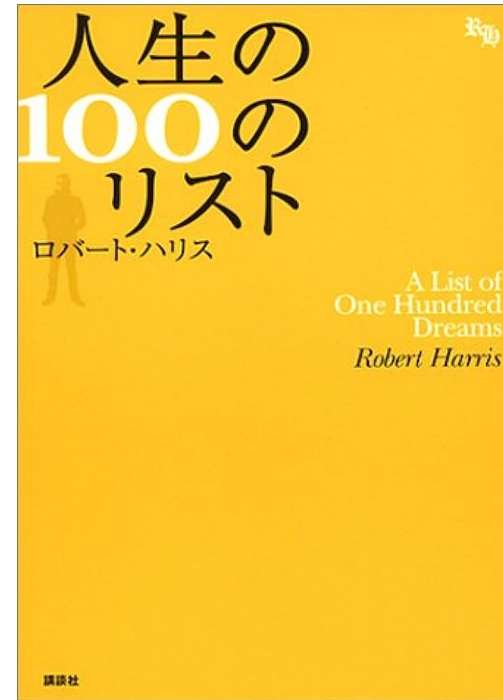
これからたくさんの質問に向き合ってください  
本来の願望や潜在意識の中に眠る能力を開花させ  
願望実現体質になっていただきます。

それでは潜在意識覚醒プログラム30スタートです！



# 本日のリストアップ

## 人生で叶えたい 100のリスト



- 次のページに人生で叶えたいことを100個書き出してください
- 私も書き出すことでたくさんの願望実現してきました
- 書き出したことが後に叶うと言うのは数多くの方が実証し書籍も出版されています
- 今までの価値観の枠にとらわれず制限を設けずに思いっきり想像してください
- 書いたら叶う、書かないと叶わないつもりで書き出してください！

書いたら叶う・人生で叶えたい100のリスト

1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	

# いかがでしたか？

100のリストは一度に100個書けなくても大丈夫です。  
ゆっくり時間をかけてあなただけの  
夢リストを書き上げてください。

※覚醒するかはマインドセットが10割です  
※書いたら叶う、書かないとかなわない  
※自分に制限をかけられるのは自分だけです  
※リミッターを外して思いっきり描いてみてください

## ～宿題～

時間をかけて夢リスト100個書き上げよう  
マインドセット動画は週1で見返してください







## 【マインドセット編②】 現在地の把握と変化しないことのリスク

世界は今テクノロジーの進歩により猛スピードで変化しています。目まぐるしく変容していく時代の中で、変化を拒むほどほどリスクなものはありません。

だからといって闇雲に目的在りだけを設定しても現在地が不明確なままでは潜在意識のナビゲーションは正確に機能してくれません。

今日は現在地の把握と、変化しないことのリスクについて深層心理レベルで向き合ってください。次のページの質問に答えてみてください。



# 人生の満足度を可視化してみよう

各ジャンルの満足度は？蛍光ペンで塗りつぶしてみよう

満足度1~10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
お金・資産形成										
仕事・キャリア										
人間関係・コミュニティ										
家族・パートナー										
知識・学び										
哲学・スピリチュアリティ										
美容・健康										
趣味・娯楽										

	変化しないことを選択し続けたら3年後どうなる??
お金・資産形成	
仕事・キャリア	
人間関係・コミュニティ	
家族・パートナー	
知識・学び	
哲学・スピリチュアリティ	
美容・健康	
趣味・娯楽	

# いかがでしたか？

過去このワークをしたすべての人が  
現状維持を続けると人生に不具合が出ると回答しています。  
にもかかわらず多くの人が変化しないことを  
毎日選択し続けてしまっています... (現状維持 = 衰退)  
でも安心してください。  
今日リストアップしたことで  
あなたは現状を正しく理解し  
変化し続けていかなければ危険であるということを  
潜在意識にインプットできました。  
変わっていくこと自体が安全であるということを  
潜在意識が認識すれば進化成長をを好む人種に変われます。

## マインドセット編③ 目的地の設定と 変化し続けることのメリット

昨日のワークでは現在地(今の人生の満足度)の把握と現状維持を続けることのリスクについて向き合っていました。

今日は目的地をしっかりと設定していただきます。

現在地と目的地をしっかりと把握することで潜在意識のナビゲーションシステムが作動し始めます。

また、変化し続けていくことのメリットを腑に落とすことで新しいことに挑戦することへのマインドセットにもつながります。



# 目的地を明確にしよう！

あなたは本当はどこにいて  
誰と何をして生きていきたいですか？  
理想の仕事、理想の収入、理想の住まい  
理想のパートナー、理想のコミュニティ  
生きがいに満ちた人生と一緒に想像し  
創造へのプロセスを楽しみましょう。

そのために必要な土台は「自己理解編」以降で  
じっくりと組み上げていくので  
今日は思いっきりワクワクしながら  
理想の人生をリストアップしてみてくださいね♪



# あなたの理想のライフスタイルは??

どこの国のどんな場所でどんな家に住んでいますか？

( )

どんな人と暮らしていますか？ (1人で自由にでもOK)

( )

何をして生計を立てていますか？

( )

未来は過去の延長ではなく、今あなたが出す波動で創られ始めます。  
何の制限もなかったとしたらあなたはどこで何をして生きていきたいですか？  
想像するものが創造されます。

# その時の状態は??

前のページにリストアップした人生を送っているときの状態をできるだけ鮮明にイメージして簡潔にリストアップしてください

お金・資産形成	
仕事・キャリア	
人間関係・コミュニティ	
家族・パートナー	
知識・学び	
哲学・スピリチュアリティ	
美容・健康	
趣味・娯楽	





# 【マインドセット編④】

## 断捨離

理想のライフスタイルを引き寄せていくためには  
先に不要なものを徹底的に捨てましょう。

今日は捨てるべきものをリストアップして  
可視化することで**潜在意識を書き換え**ます。

あなたが1年後、3年後、5年後  
**理想のライフスタイル**を送っているとしたら  
手元にあったらおかしいものはなんですか？？



# 断捨離するものリスト

人	モノ	コト	お金	時間

理想のライフスタイルをしっかりとイメージしてみてください  
未来の自分に不要なものを徹底的に捨てていきます  
捨てれば捨てるほどそこに新しいエネルギーが流れこんできます

# ～宿題～ リアルに捨てる

クローゼット、引き出し、戸棚の中

**リストアップしたモノの中で今すぐに捨てるでも大丈夫なものを  
片っ端から捨てておいてください。**

今すぐに捨てることのできない人、モノ、コトはリストアップした一覧を毎日  
見ることによって潜在意識にそれが不要であることを教えてあげてください。

ただし執着にならないように気をつけてください。

自分の意識レベルが上がっていけば断捨離は勝手に起こり始めます。

特にコントロールできない人の断捨離に必要以上に

意識を向ける必要は無いので余白を持って気楽に考えてください。

大丈夫です。書いたことのほとんどは現実化しますので♪





## 【マインドセット編⑤】

4日間お疲れ様でした。

## 本当に叶っている僕の体験談

(今日は視聴のみです)

合間の休憩だと思って  
リラックスしてご視聴ください。

# 僕の脱サラするまでの経緯

- ・ 2020年3月 コロナショック 借金地獄、仕事ストップ、給料減
- ・ 2020年5月 脱サラを決意し人生の棚卸～学びと実践を開始
- ・ 2020年8月 メンターと出会う（ブログにてアウトプット開始）
- ・ 2021年5月 副業収益化スタート（YouTube）
- ・ 2021年8月 スピリチュアルリーダーと出会い覚醒
- ・ 2021年12月 引き寄せコーチとして活動開始
- ・ 2022年2月 期間限定無料セッション開始
- ・ 2022年4月 脱サラ
- ・ 2022年7月 法人立ち上げ
- ・ 2023年1月 Lightworker planetオンラインサロンスタート

～現在に至る





# 人はいつからでも 変われます

僕は何も特別な事はしていません。

原理原則を学び潜在意識の書き換え方を学び

それを実践し続けてきただけです。

現実のほとんどは自分の潜在意識に染み付いている思考の癖。

思い込みや刷り込みによって創り出されます。

そのことを理解して正しい学びと方法を

実践し続けることができれば人はだれでも変わるし

変わり続けることができます。

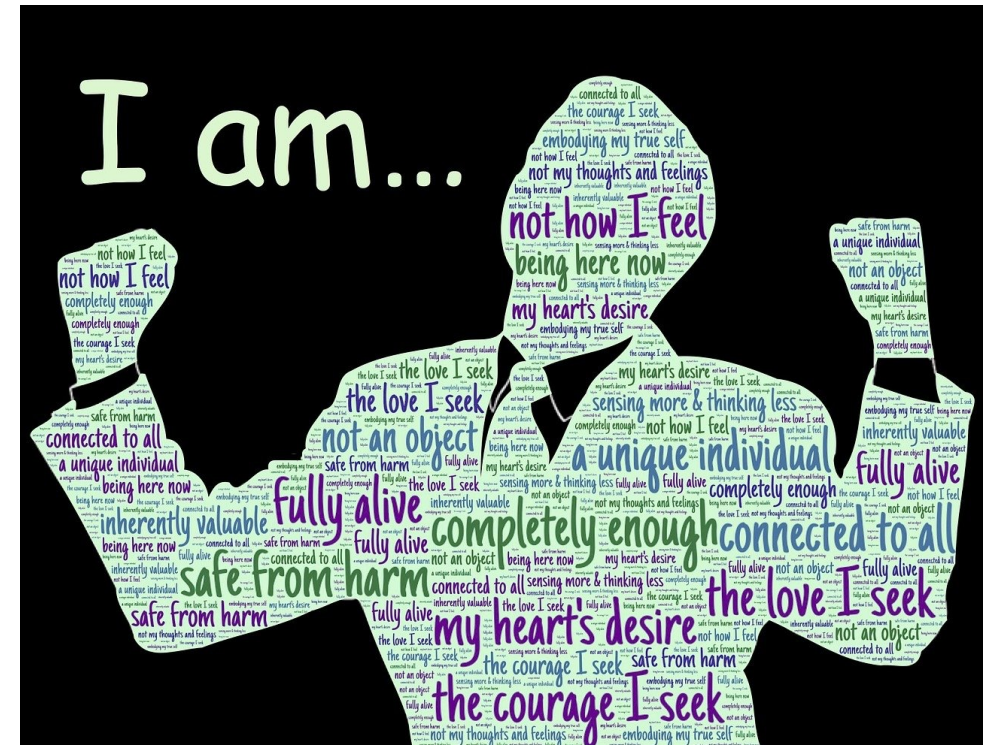
**あなたの人生はあなた自身でデザインできます！**

明日から次のセクションに入っていきます一緒に学んでいきましょう。



# 【自己理解編①】 自分の長所、短所 (短所がもたらす恩恵)

この世界には**正負の法則**、**陰陽の法則**が働いていて  
人には**長所**と**短所**があります。  
今日はあなたの長所と短所と  
本気で向き合ってください。  
自分の特性を正しく理解することで  
無駄なことで悩まなくなり  
ものすごく生きやすくなります。









# いかがでしたか？

---



ポジティブとネガティブの総量は同じで  
細分化するとどちらにもさらに  
プラスな面とマイナスな面が存在します。  
このことが解るとその特性を  
自分に都合よく発揮させられる  
ようになってきます。  
特に短所がもたらす恩恵に気づくことは  
あなたの人生の財産になります。





# 各ジャンルが満たされるデメリット

P.22でリストアップした各ジャンルが満たされてしまうことで生じるリスクや必要な努力。受けそうな他者からの批判など  
思いつくままにリストアップしてみてください。

お金・資産形成	
仕事・キャリア	
人間関係・コミュニティ	
家族・パートナー	
知識・学び	
哲学・スピリチュアリティ	
美容・健康	
趣味・娯楽	

# 各ジャンルが満たされるメリット

P.22でリストアップした各ジャンルが満たされることで得られるメリットについて書き出してみましょう。

お金・資産形成	
仕事・キャリア	
人間関係・コミュニティ	
家族・パートナー	
知識・学び	
哲学・スピリチュアリティ	
美容・健康	
趣味・娯楽	

# いかがでしたか？？

---

好きな人が出来たらすぐに告白する人は告白した結果がどっちに転んでも片思いで悩んでいるよりメリットの方を強く感じるからです。

思考の癖も確かにありますが実はちゃんと深いところで損得を判断出来ています。

新しいことを始めようとした時にブロックを感じたら是非今日のワークを繰り返しやってみてください。



## 自己理解編③

# 自分にごめんね、ありがとう

病める時も健やかなる時も  
ずっと側にいてくれたのは自分です。  
ここでイメージするのは**内なる自分**です。  
今までの人生を振り返ってみてください。  
あなたの中の本当のあなたは  
あなたの我儘にずっと付き合ってきてくれました。  
そんな自分に「**ありがとう**」と「**ごめんね**」を  
伝えてみましょう。





# いかがでしたか？？

---

潜在意識を書き換えようといろんなワークを試しても胸のザワザワ、モヤモヤが取れない時は自分の中にいる内なる自分と仲直りするのが先です。

今までずっと無視し続けて来たという場合は今日のワーク1回くらいでは内側のあなたは機嫌をなおしたりしません。

何回も何回も自分の内側と丁寧に向き合って対話することを習慣にしてください。

内なる自分と仲良くなれた時から自己一致は始まります。





# 自己理解編④

## 人生の悲劇がもたらす恩恵

人生において生まれてから死ぬまでずっと  
順風満帆な人はいません。

どんな人にでも紆余曲折があり  
人生のどん底と言うタイミングを何度か味わうものです。  
そして、その中で学んだことや体験したことが  
あなたの人生に絶大なるメリットをもたらしています。  
これに気づくことで新しいことに挑戦するときの  
大きなマインドブロックを外すことができます。



# 人生の悲劇がもたらす恩恵

人生の悲劇	もたらされた恩恵

# いかがでしたか？？

自己理解編の四日間は特にネガティブに焦点を当てて  
リストアップのワークをして頂きました。

ポジティブとネガティブのエネルギーの総量は同じです。  
大きなネガティブの反対には  
必ず大きなポジティブが隠れています。

このことに気づくと内なる自分を解放することが楽になり  
アクセルとブレーキを一緒に踏むことがなくなってきました。





## 【自己理解編⑤】

自己理解編 4 日間お疲れ様でした。

## ダメな人ほど成功できる理由

(今日は視聴のみです)

合間の休憩だと思って  
リラックスしてご視聴ください。



# 両親との和解編① 両親の長所・短所

あなたの個性は両親からの影響を  
とても多く受けています。  
今日は両親の長所・短所と  
本気で向き合ってみましょう。  
そうすることで今まで気づけなかった  
あなたの特性に気付きよりスムーズに  
潜在能力を発揮できるようになります。





# いかがでしたか？？

両親の長所・短所は  
間違いなくあなたに受け継がれます。  
そして今のあなたと同じようにあの頃の両親も  
未熟であったことが理解出来たでしょうか？？

これが腑に落ちると自分のことが  
許せるようになってきて  
自分を許せると他人にも寛容になります。

そうなることで自分の個性を  
解放できるようになってきます。  
あなたはすでに潜在意識が少しずつ  
目覚めてきているのを感じているはずです。  
今日のワークも是非繰り返し取り組んでみてください。



# 両親との和解編②

## 許せない気持ち...

今日はトラウマを手放すことに繋がる  
リストアップのワークです。

多く的人是なからず自分の本当の気持ちに  
蓋をせざるを得ない状況を  
両親から強いられています。  
その蓋をあけて思いっきり  
本音をぶちまけてみてください。  
このワークはあなたの潜在意識を  
覚醒させるのにとっても重要なワークです。  
自分の幼少期と本気で向き合ってみてください。

※どうしても辛い場合は飛ばしてもOK  
(必要であれば相談してください)





# いかがでしたか？？

あなたは生まれた時には無意識100%。

だからあなたは何も悪くありません。

ただ...

昨日のワークでもお伝えした通り

あの頃の両親も未熟な中で一所懸命に

生きていただけで

悪気なんてなかったはずです。

もしもまだ胸にモヤモヤが残っている場合は

許し切れていないので

今日書いた内容をカラオケボックスや

車の中で思いっきり叫んでみてください。

それでも消えない時は他に原因があるので

もう一度時間をかけて

リストアップしてみてください。





# 両親との和解編③

## 本当はもっと こうして欲しかった...

今日も幼少期の自分に  
タイムスリップしてみましよう。

あの頃のあなたが両親に対して本当に望んでいたこと。  
我慢して言わなかったことがたくさんあるはずです。

もう大人になったから自分で何でも出来るけど  
あの頃の自分の気持ちは深いところで置き去りのままです。  
これも思いっきり吐き出させてあげてください。



# 本当はもっとこうして欲しかった...

父親に対して	母親に対して



# いかがでしたか？？

**一瞬でも感じた『感情』というのは  
無きものにしたつもりでも無くなるわけではありません。**

それらをしっかりと吐き出させてあげて受容することは  
ここから自己一致して潜在意識を覚醒させるのに  
必須な土台の部分になります。

いかなる時も内なる自分との対話を忘れずに  
感じていることと考えていることを揃えていくことを  
習慣にしていきましょう。





## 両親との和解編④ どれだけ助けられてきたか（感謝リスト）

人は誰でも父親と母親が愛し合った結果生まれてきます。  
そして生まれたたてのあなたは  
100%両親に依存して生きていたはずです。  
その後、多くの方は反抗期や思春期を経て大人になる。  
その過程で衣食住を与えてもらい  
義務教育が受けられる環境も親から与えてもらいます。  
今日はそんな両親にどれだけ助けられてきたかを  
リストアップしてみましょう。





# 宿題

4日間かけて両親との精神的和解につながる

リストアップワークをしてきました。

それを踏まえての今の気持ちを手紙にしてみてください。

ご両親がご存命なのであれば

直接読んで聞かせて差し上げてください。

会いに行くのが難しい場合は電話でもOKです。

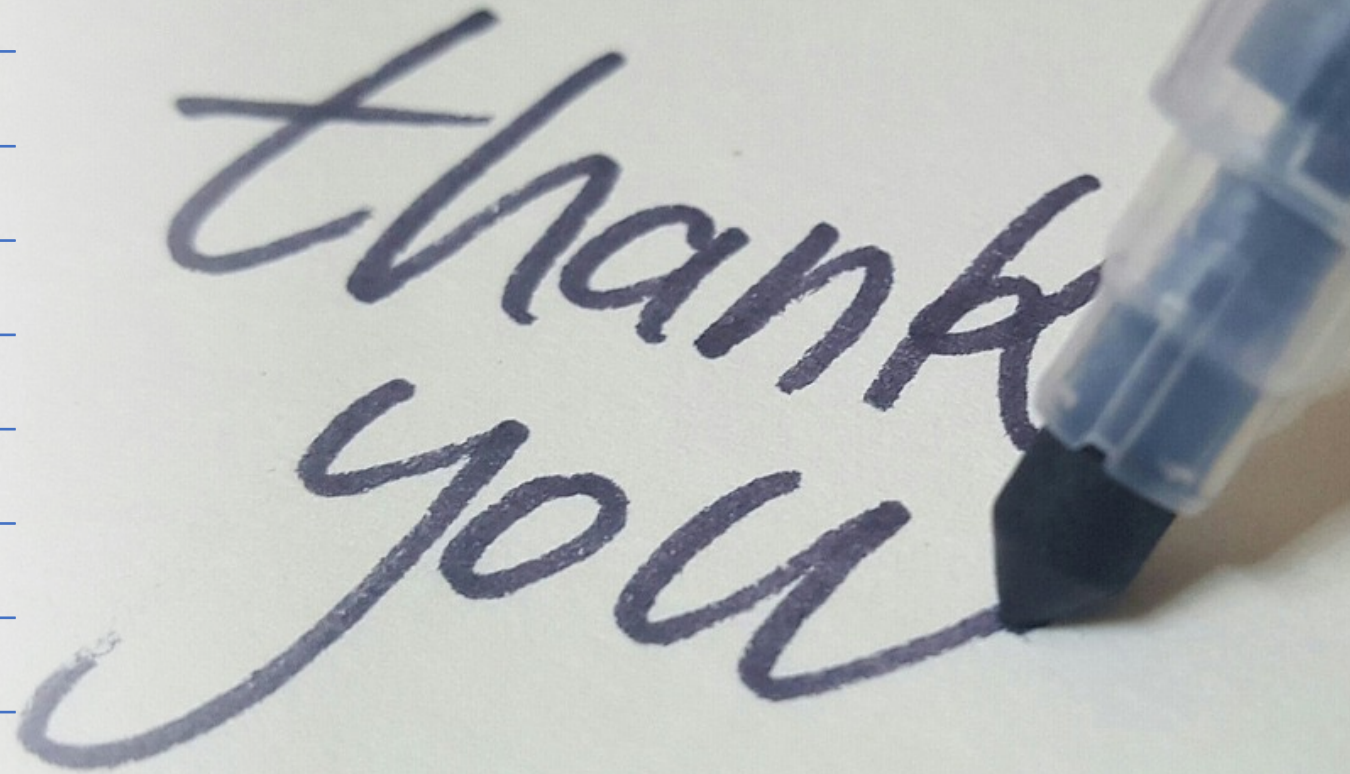
お亡くなりになられている場合は仏壇やお墓に行って。

これもいくのが難しい場合は自宅で顔を思い出しながら

音読するだけでもOKです。

このワークをするのが初めてなのであれば

あなたの中の何かが変わるのを強烈に感じるはずです。





## 【両親との和解編⑤】

マインドセット編 4日間お疲れ様でした。

### 私の両親の話

(今日は視聴のみです)

合間の休憩だと思って  
リラックスしてご視聴ください。



## お金編① お金に対するイメージ&恩恵

今日はあなたのお金に対する  
イメージを可視化してみましょう。  
どんなイメージでも構わないので  
素直にリストアップしてみてください。  
次にそんなお金が人生にもたらしている  
恩恵についてリストアップしてみます。  
お金という存在があなたの人生に  
どのように作用しているのかを  
リアルに感じることで引き寄せの質が好転します。







# いかがでしたか？？

『お金は感謝のエネルギーです』  
お金が人生にもたらしてくれている  
恩恵に気づくことで  
お金自体を得ることに対する  
ネガティブなイメージが  
消えていきます。  
あなたはもっと儲けていいし  
あなたはもっと循環させていいんです。



## お金編②

# 金持ち・貧乏・メリット・デメリット

---

今日は金持ちのメリットデメリット  
貧乏のメリットデメリットについて  
しっかりとリストアップしてみましょう。  
いつもお伝えしているように  
ポジティブとネガティブの  
エネルギーの総量は同じです。  
大切なのはすべてを把握して  
どこを選択するかです。





# 宿題

ここでは別にお金持ちにならないといけない  
と言っているわけではありません。  
あくまでも個人の自由選択です。  
どちらにもメリットデメリットがあり  
どのポジションを選択するかだけのことです。  
これを把握して自分の経済状況に納得するもよし。  
お金持ちを目指して行動を始めるもよしです。  
大切なのはお金に対する思考と感情が  
自己一致することにあります。  
『あなたは本当はどうしたいですか??』  
これについてよく考えて  
下に書き出してみてください。

本当はどうしたい??


ドクター・ジョン・F・ディマティニー著  
ユール洋子訳

How to Make One Hell of a Profit and Still Get to Heaven

# お金に愛される人のルール

{ マネーセンスを鍛える10のステップ }

貯蓄 資産運用 予算組み ビジネス ライフプラン 心のバランス

今すぐ始められる！  
一生お金に困らない  
ための知識と実践スキル

フレスト出版

ロンダ・バーン  
アンソニー・ロビンズ  
マーク・ヴィクター・ハンセン  
など  
世界的著名人が  
推薦



## お金編③

# お金を稼ぐこと、使うことでしている貢献

---

私たちは生まれた時から社会貢献家です。  
生まれたての私たちはミルクやおむつを  
消費することで経済活動に参加していました。  
大人になってからはお金を稼ぐこと  
使うことによって社会貢献をしています。  
あなたの使ったお金はその先のその先の  
その先のその先の人に渡り  
たくさんの人の命を救っているのです。







# いかがでしたか？？

私たちが生きる資本主義社会において  
お金を稼ぐことに対して使うことに対しても  
ネガティブな思い込み刷り込みがなくなれば  
とても生きやすくなります。  
あなたはあなたの本当にやりたいことで  
たくさん稼いでもいいし  
本当にやりたいことのために  
たくさん使っていていいんです。



## お金編④

# お金から自由になるリアルイメージ

今日はちょっと耳の痛いお話を  
させていただこうかと思っております。  
あなたがお金から自由になりたいのであれば  
現状を明らかに見る必要があるからです。  
あなたの今の時給を洗い出し  
理想の時給を稼ぐための  
イメージを持っていただきます。



# あなたの本当の時給と理想の時給

## 現在の時給

手取り（                      円）  $\div$  （1日の拘束時間（      時間）  $\times$  22日） = 時給（                      円）

## 理想の時給

手取り（                      円）  $\div$  （1日の拘束時間（      時間）  $\times$  22日） = 時給（                      円）

あなたが理想のライフスタイルを獲得するためには  
上記まであなたの時間当たりの単価を上げる必要があります。

# いかがでしたか？？

ここでは理想と現実の差異を  
明確にイメージするだけでOKです。

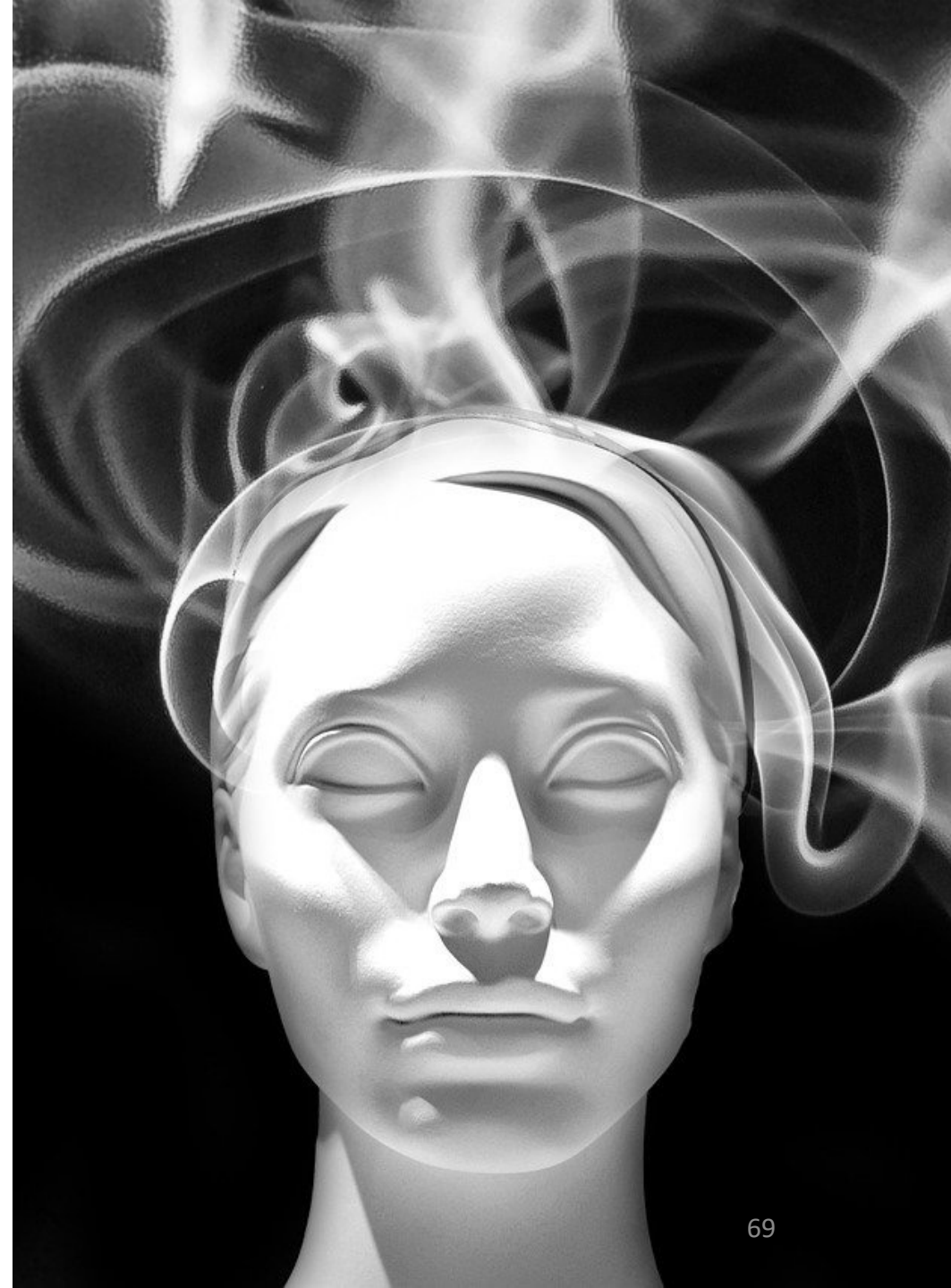
どうすればそうなるのか？？を  
考える必要全くありません。

やり方を考えたり

情報集めてくるのは

潜在意識に任せて大丈夫です。

半年たっても何の引き寄せも起こらなかったら  
このワークをもう一度やってください。







## 【お金編⑤】

4日間お疲れ様でした。

## 宇宙銀行預金のおろし方

(今日は視聴のみです)

合間の休憩だと思って  
リラックスしてご視聴ください。



# セルフイメージ編① 自分への感謝と謝罪

今日からセルフイメージ編です。  
まずは、ずっと後回しに  
してしまっているかもしれない  
自分に対する感謝と謝罪を  
リストアップしていきましょう。





# 宿題（超重要）

今日から毎日お風呂に入る時は  
自分のことを抱きしめながら  
「今までありがとう、ずっと大切にするね」  
これを10回唱えてください。

潜在意識を覚醒させるのも  
引き寄せを好転させていくのも  
自分のことをしっかり  
受け入れて、認めて、許して、愛して  
まずはそれからです。





## セルフイメージ編② 自分の良いところ100個

多くの方は自分のことが  
いちばん解っていません。  
自分で自分の良いところを100個  
書き出してみましよう。

自分の良いところ100

1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	



# 宿題

自分で考えても親や兄弟に聞いても  
同僚や仲間に聞いても良いので  
とにかく100個書き終えるまで  
やめずに続けてください。  
このワークが終わる頃に  
あなたのセルフイメージは  
爆上がりしています。



## セルフイメージ編③ 負の体験を財産に変換する

どんな人にでも人生の悲劇と呼べることの1つや2つはあるものです。

そしてその体験から多くを学び成長してきたはずです。

あなたにとっての人生の悲劇はどんなことでしたか？

その事から何を学び

どう変わって何を得ましたか？

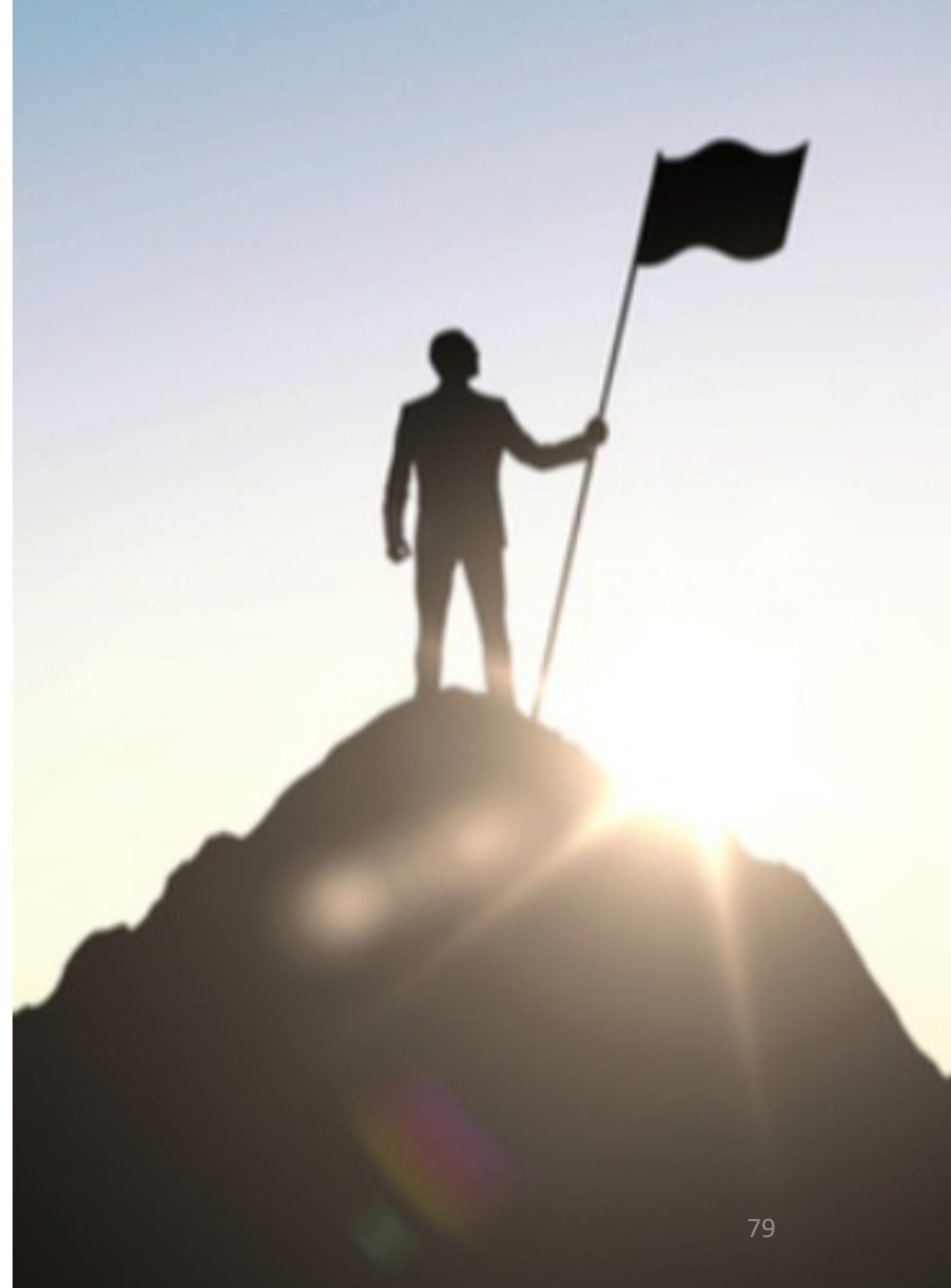


# 負の体験を財産に変換する

人生の悲劇①	そこから得たもの
人生の悲劇②	そこから得たもの
人生の悲劇③	そこから得たもの

# いかがでしたか？？

乗り越えてきた人生の悲劇。  
その分だけあなたは自分を  
信頼していいはずですよ。  
あなたは決して弱くない！  
あなたには困難を乗り越える  
力が備わっています。  
そのことをしっかりと  
思い出してください。





## セルフイメージ編④ 未来のセルフイメージ (願望実現がもたらす社会貢献)

P.21～P.23のワークと宿題で  
あなたの理想の未来を  
しっかりとイメージして頂きました。  
今日はそれが実現されることによって  
もたらされる社会貢献について  
リストアップしていきたいと思います。  
あなたは誰にどんな貢献をすることで  
理想のライフスタイルを手に入れているのでしょうか？







# いかがでしたか？？

---

今日のリストアップをしているときに  
『胸の中で感じた波動』を忘れないでください。  
その波動状態でい続けることで  
タイムラグを経て現実化します。  
大切なのはリアルにイメージすることと  
感情の先取りをし続けることです。  
ここは引き寄せの極意とも言うべきところです。





## 【セルフイメージ編⑤】

4日間お疲れ様でした。

## 自己肯定感の本質

(今日は視聴のみです)

合間の休憩だと思って  
リラックスしてご視聴ください。





## セルフコーチング編①成功の定義付け～どこからどこへ？～

今日からセルフコーチング編。

いよいよ最後の仕上げに入っていきます。

まずは成功とは何か？

これをしっかりと定義づけていきます。

# SUCCESS

## 成功とは？？

人生には成功も失敗もないという考え方もありますが...  
ここでは『**成功=ビフォーアフター**』と定義します。  
マインドセット編で確認した現在地と、設定した目的地が  
あなたのビフォーアフターです。



# あなたは既に 成功している

あなたはすでに  
成功体験を積み重ねています。  
それは何故か??  
現在地から目的地を設定して  
そこに向かって  
1ミクロンでも進んでいれば  
それは『ビフォーアフター』  
小さな成功体験と呼べるからです。



成功体験100

1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	



# 宿題

## 100個書き出しましょう！

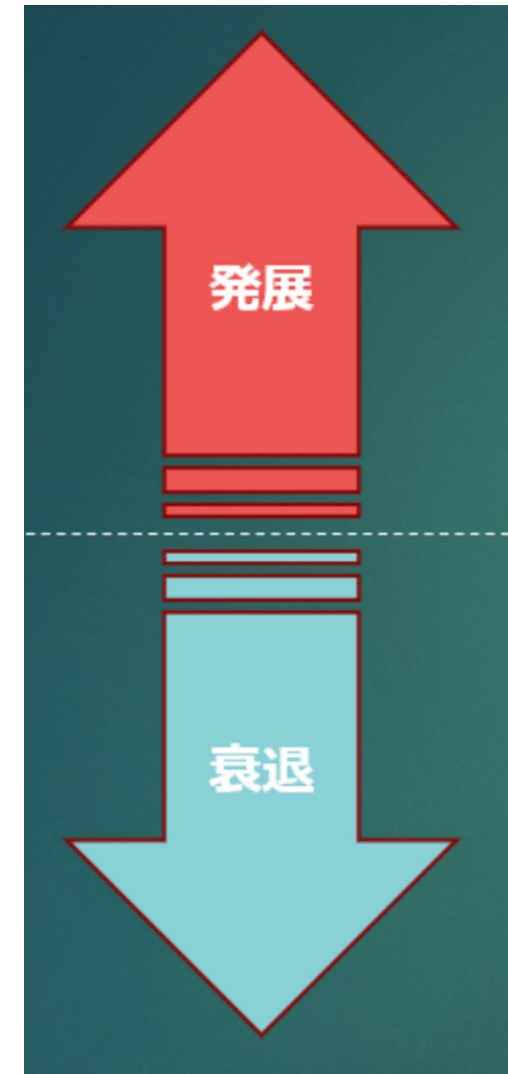
(どんなに些細なことでもOKなので埋めてください)

今日の100リストも  
自分だけで考えなくても大丈夫です。  
あなたの過去を知る人に  
尋ねてみてください。  
あなたはたくさんの成功を  
積み重ねて生きてきているはずです。  
そして、本当はどうすれば  
自分の望みを叶えられるかも  
すべて知っています。



# セルフコーチング編② 価値の序列

人間行動心理学に基づいて  
人は自分が価値の重きを置く順番に  
時間、お金、エネルギーを  
注ぐようにできていて上位3つは発展し  
下位は衰退すると言われていています。  
今日のリストアップでは今の価値の序列と  
理想のライフスタイルを送るための  
価値の序列を知って頂きます。



# 現在の価値の序列のリストアップ

## 【価値の序列】

- ①仕事（キャリア）
- ②お金（資産形成）
- ③パートナー、家族
- ④人間関係、友達、コミュニティー
- ⑤知識、学び
- ⑥哲学、スピリチュアル、精神性
- ⑦美容、健康
- ⑧趣味、娯楽

	現在の価値の序列
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



# 理想のライフスタイルを送るための 価値の序列のリストアップ

## 【価値の序列】

- ①仕事（キャリア）
- ②お金（資産形成）
- ③パートナー、家族
- ④人間関係、友達、コミュニティー
- ⑤知識、学び
- ⑥哲学、スピリチュアル、精神性
- ⑦美容、健康
- ⑧趣味、娯楽

	理想の価値の序列
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

# いかがでしたか？？

組み直した価値の序列を  
意識し続けることで  
潜在意識まで落とし込んでください。

上位に時間とお金とエネルギーを  
注ぎ続けることで  
そのジャンルは発展します。

この価値の序列ワークは  
一生使える人生の知恵です。  
定期的に見直してください。



# セルフコーチング編③ あなたの夢が叶う理由100

今この瞬間にあなたの夢を思い描いてください。

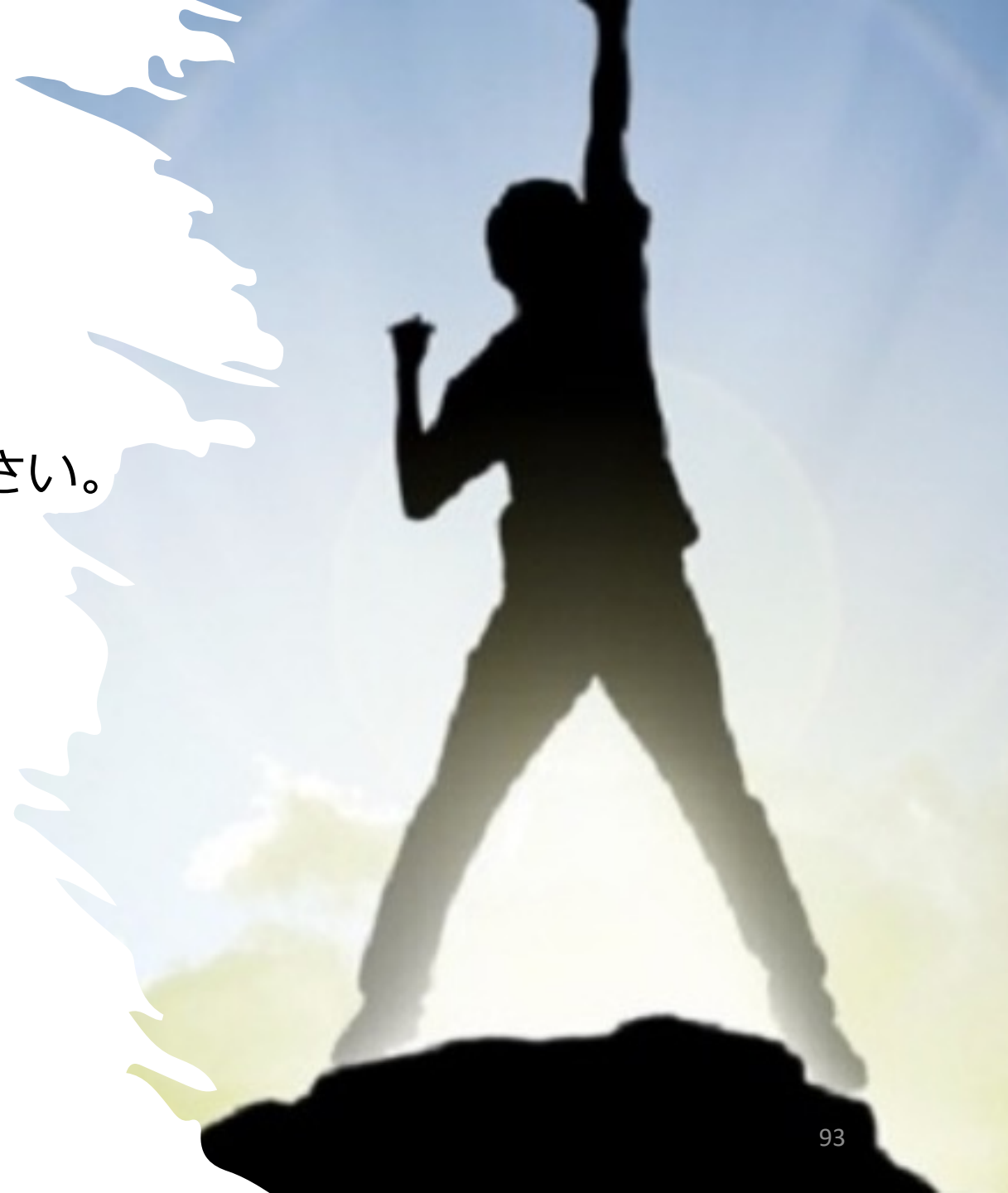
『その夢は叶いました！』

その理由をリストアップしていきます。

このワークは自己肯定感を  
アップするのに最強のワークです。

どんなに些細なものでもOKです。

徹底的にリストアップしましょう！



あなたの夢が叶った理由100

1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	



# 宿題

---

この100のリストだけは  
自分で書き上げてください！  
あなたがこれから先の人生で  
自ら道を切り開き 夢を叶えられる  
『**願望実現体質**』に  
なるためのワークです。



## セルフコーチング編④ 3つの時間割

セルフコーチングの仕上げに  
時間割を書き上げましょう。  
理想の未来を手に入れるための  
明日からの平日の時間割、休日の時間割。  
そしてその先に手に入れる  
理想の1日の過ごし方の時間割。  
以上3つの時間割を書き上げてください。



# 3つの時間割

時間	平日	時間	休日	時間	理想の未来
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	
12		12		12	
13		13		13	
14		14		14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17		17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	

# 宿題

今日書いた時間割を  
コピーして見えるところに  
張り出しましょう。

定期的に書き直して  
ブラッシュアップしてください。

時間管理のマトリックス(「7つの習慣」より)

	緊急	緊急でない
重要	<b>第1領域</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 締め切りのある仕事</li><li>● クレーム処理</li><li>● せっぱつまった問題</li><li>● 病気や事故</li><li>● 危機や災害</li></ul>	<b>第2領域</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 人間関係づくり ● 健康維持</li><li>● 準備や計画</li><li>● リーダーシップ</li><li>● 真のレクリエーション</li><li>● 勉強や自己啓発</li><li>● 品質の改善</li><li>● エンパワーメント</li></ul>
重要でない	<b>第3領域</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 突然の来訪</li><li>● 多くの電話</li><li>● 多くの会議や報告書</li><li>● 無意味な冠婚葬祭</li><li>● 無意味な接待やつきあい</li><li>● 雑事</li></ul>	<b>第4領域</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 暇つぶし</li><li>● 単なる遊び</li><li>● だらだら電話</li><li>● 待ち時間</li><li>● 多くのテレビ</li><li>● その他の意味のない活動</li></ul>

<https://www.taiju-life.co.jp/>より

# セルフコーチング編⑤ 引き寄せの極意（視聴のみ）

1カ月間お疲れ様でした。  
やり抜いた自分をしっかり褒めてあげてください。  
最後に僕からのプレゼントです。  
心を込めてお届けします。

**引き寄せの法則のカラクリと  
その極意です。**





# 受講後の過ごし方について

本気の本気の本気で人生を激変させたい場合は  
これをあと2クールやってください。

その後は半年に1クールずつを繰り返すことをお勧めします。

これが出来ればコーチングや  
コンサルを受ける必要は無くなるはずです。

1年間は僕に相談し放題ですのでいつでもLINEして来てください。  
これからもサポートしていきますので一緒に夢を叶えましょう！

『あなたの人生はあなた自身でデザインできます』



願望実現プロデューサー阿草康司