

潜在意識覚醒 プログラム30

『
』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成功することへの恐怖
- ③自分にごめんね、ありがとう
- 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お金を持つことで出来る貢献
- ④お金から自由になるためのリアルイメージ（今の時給と理想の時給）
- 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人生の悲劇TOP3
- ④未来のセルフイメージ
- 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
- ②あなたの夢が叶う理由100
- ③価値の序列
- ④3つの時間割り
- 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しましょう。
- 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。
- この講座の間だけで構いません。
- すべて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。

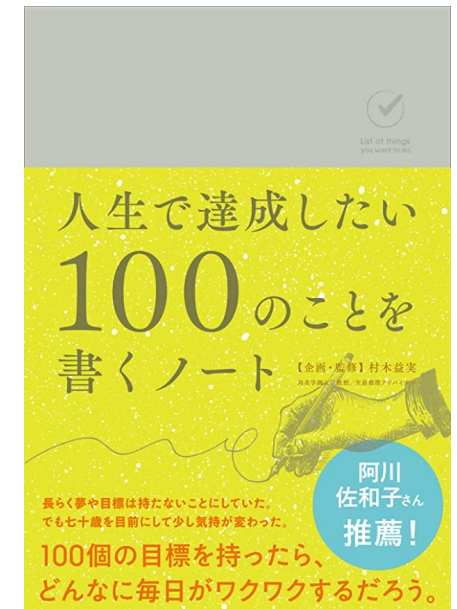
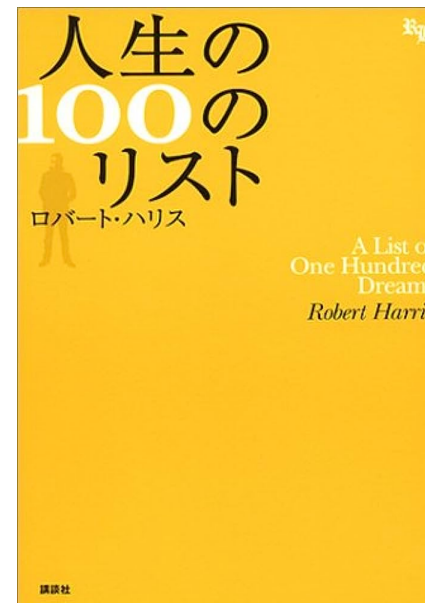
これからたくさんの質問に向き合ってください
本来の願望や潜在意識の中に眠る能力を開花させ
願望実現体質になっていただきます。

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の変化しないことを
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のも大丈夫なものを
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な以上に

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



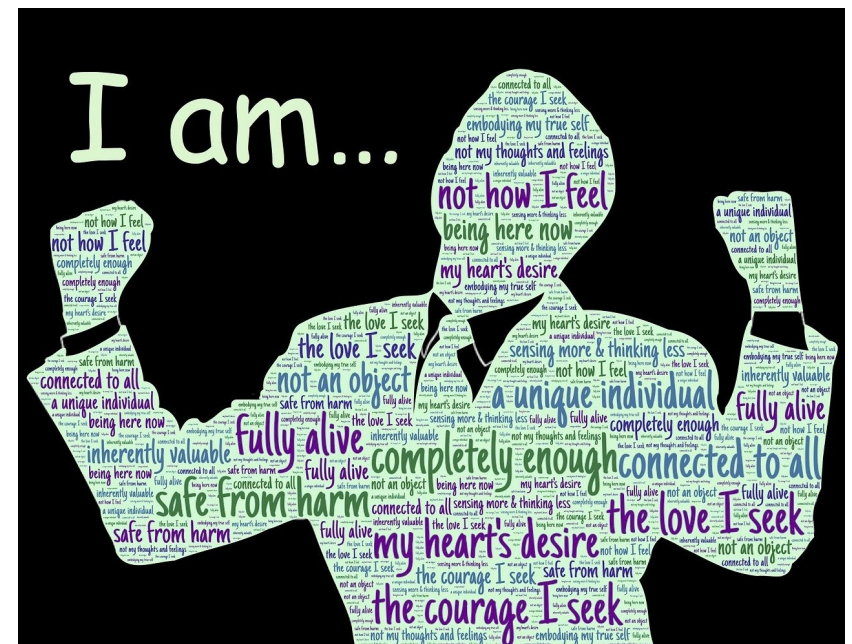
人はいつからでも 変われます

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。



短所がもたらす恩恵は？

短所	もたらす恩恵

いかがでしたか？



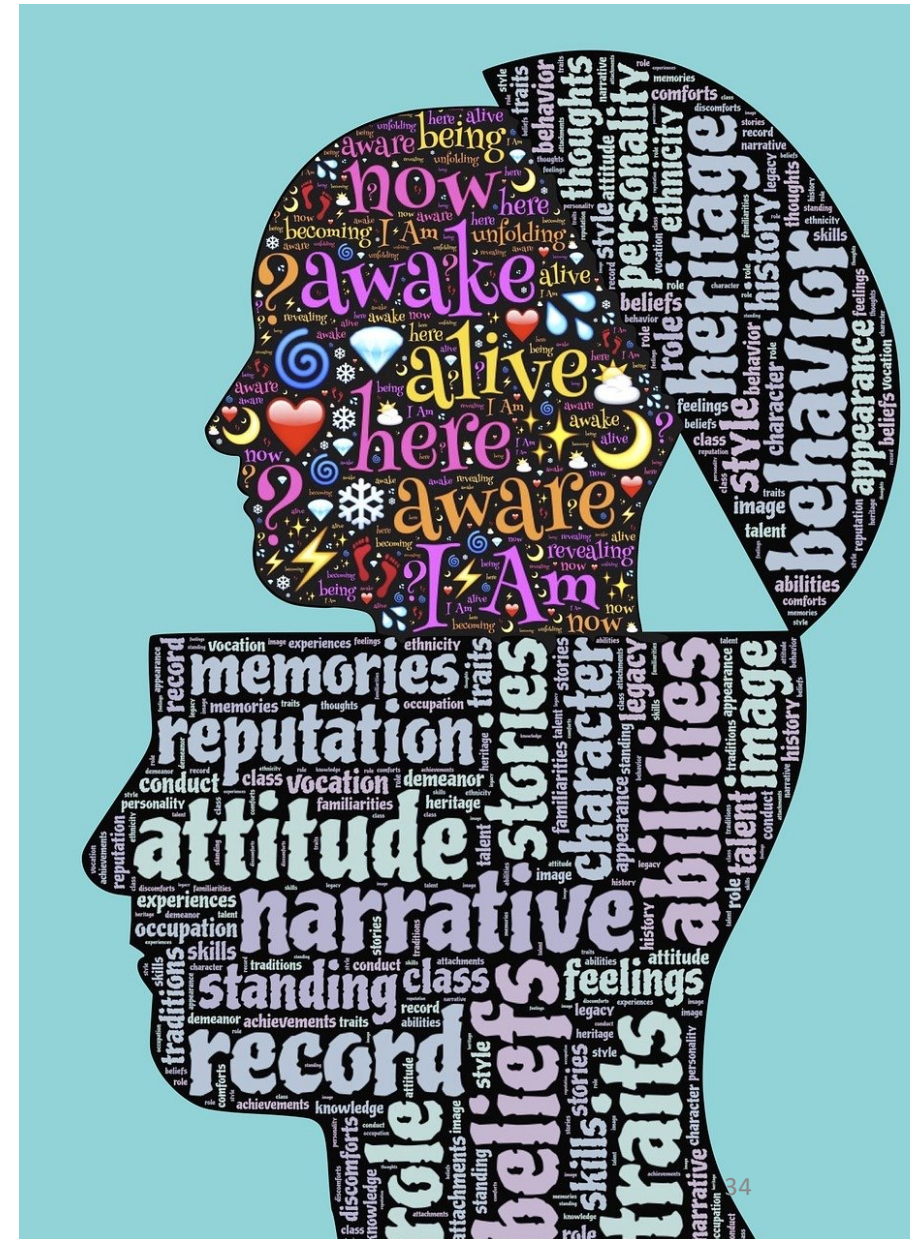
ポジティブとネガティブの総量は同じで
細分化するとどちらにもさらに
プラスな面とマイナスな面が存在しま
す。

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。

自己理解編② 成功することへの恐怖

理想のライフスタイルをイメージしても
なかなか現実がシフトしていかない。
その理由は認知できていない
マインドブロックにあります。
実は多くの人は失敗よりも成功を恐れています。
その恐怖を顕在化して成功することの
メリットと戦わせて勝ってしまえば
そのブロックは消えて無くなります。



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す。





【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。

多く人は少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
生きてただけで
悪気なんてなかったはずですよ。

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。

