

# 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。





## 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つて。

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ければならない  
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??




### 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） ÷ （1日の拘束時間（              時間） × 22日） = 時給（                      円）

## 理想の時給

手取り（                      円） ÷ （1日の拘束時間（              時間） × 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つたら  
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。  
セルフイメージを上げていくのに  
自己との和解はとても大切です。

自己理解編でもやったワークを  
もう一度丁寧にやります。

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。

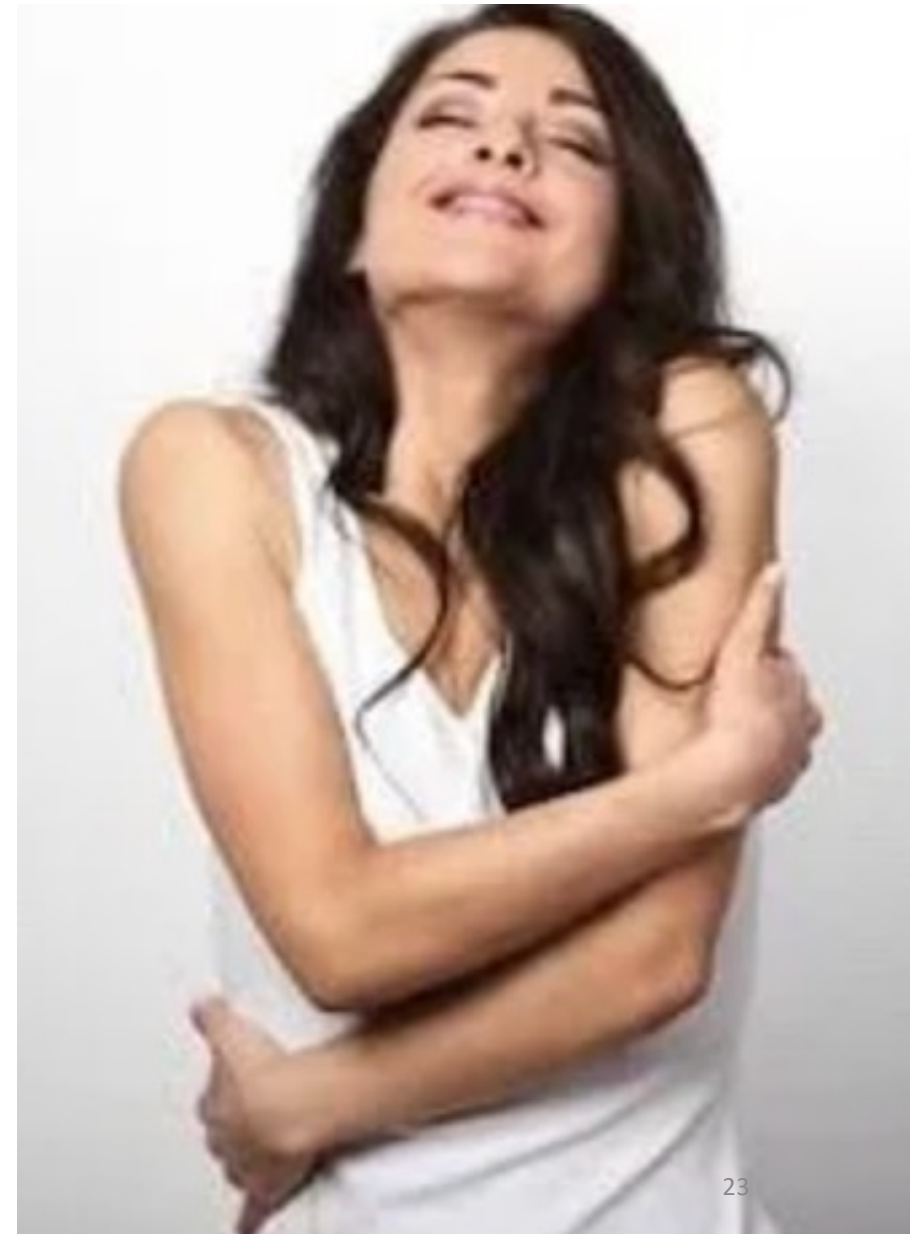




# 宿題（超重要）

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  
書き出してみましょう。

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  
同僚や仲間にも聞いても良いので  
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

# 人生の悲劇TOP 3

自己理解編でもやったこのワーク。  
これもセルフイメージUPに  
とても効果的です。  
今日はTOP 3 に絞って  
人生の悲劇と向き合ってみましょう！



# 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。  
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。



## 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。

ということで今日のリストアップはあなたが人生でした成功体験です。



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)

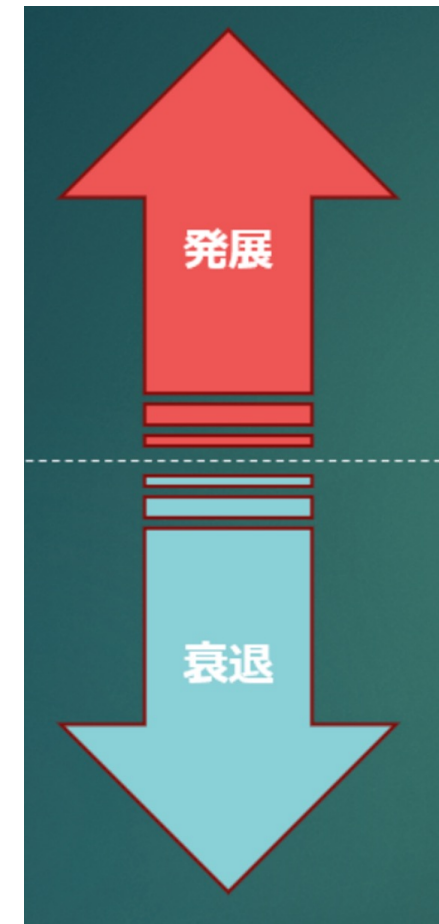
---

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！』

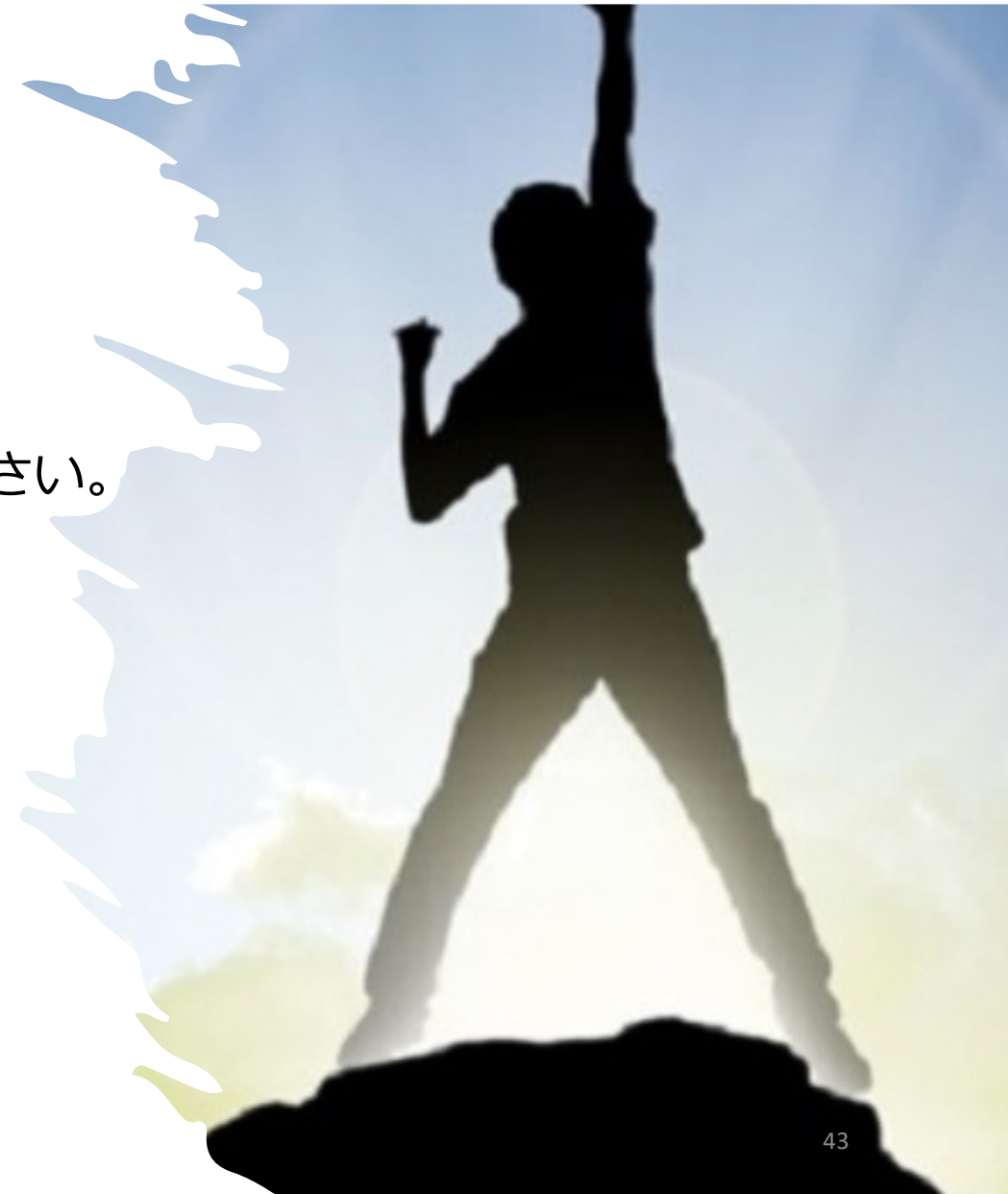
その理由をリストアップしていきます。

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。

～引き寄せの法則完全版～



# 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