

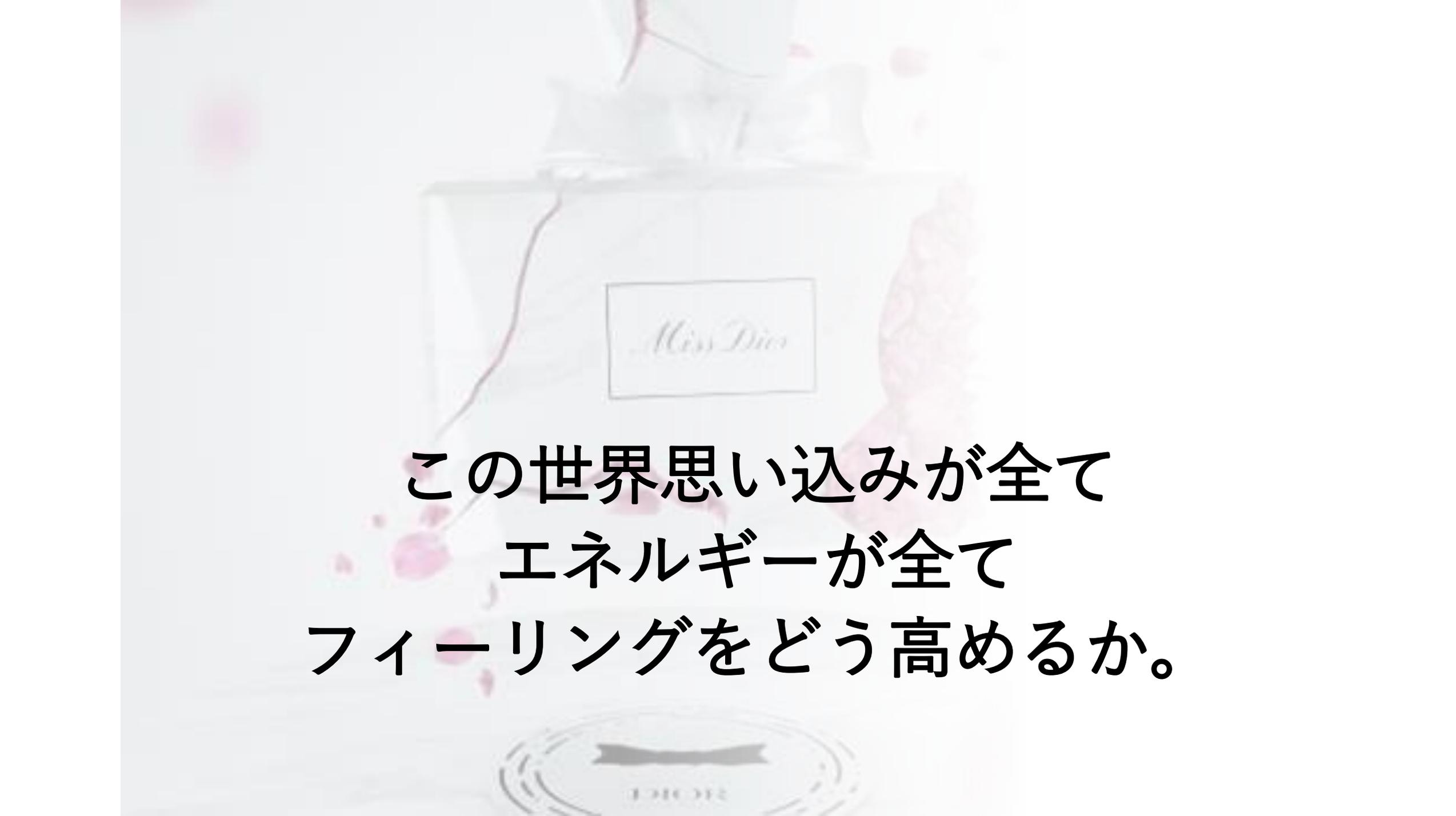


才女のマインド メソッド

才女のインスタブランディング
大澤じゅん



全ての現実は自分のマインドが
引き寄せている

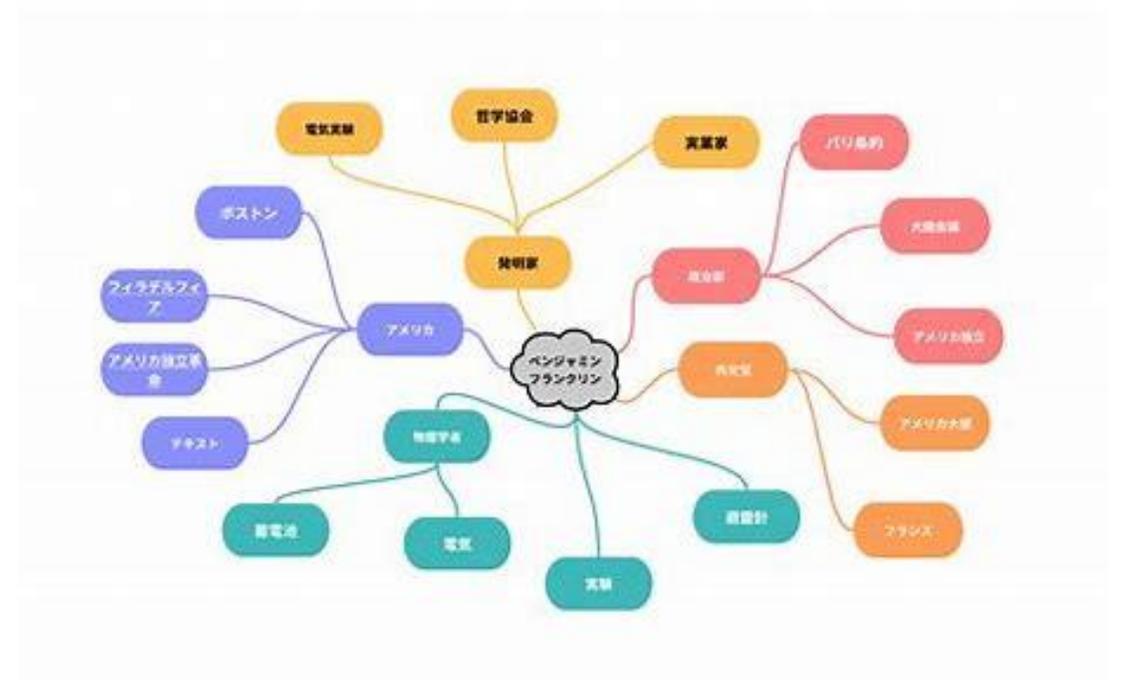


この世界思い込みが全て
エネルギーが全て
フィーリングをどう高めるか。

毎日々瞬一瞬のマイナズを どう過ごすかで人生が変わる

ネガティブなこと考えてたら
ネガティブなことを引き寄せる

だから結果、
全部自分じゃんって苦しい
(笑)
人のせいにしたほうが楽





そこから
どうしたいのか、
何を感じていきたい
のかだよね。

不安のとの向き合い方

×そのまま気合で行こうとする

○どんな思考があるのかノートに書き出す



軽くなる考え方を見つけていく

意見色々、「エネルギーが高いときの自分」の意見を
採用するといい。



未来に生きる！

それを行動するとき、重いままやらない。
どっちの自分が、未来に可能性を感じているの
かなんだ。言い訳もメモする。

いい案が思い浮かばないときは好きなことをし
て爆上がりする。

そしてもう1回言い訳を考える。

もう1回上げてから考える。

壁にぶつかったときに

ブロックや思い込みが出る。



Happiness is the secret to all beauty;

there is no beauty that is attractive

**最高の今日を自分
で決める！**

それを感じるから引き寄せる。

何も考えずに

ただわくわくしてたらいい！

そのフィーリングが

思考より大事！





不安な環境に乗っ 取られやすい人 にお勧め

- ①自分の正義や
社会の常識を
捨てていく
- ②今この瞬間が
パーフェクト
これが大前提

欠乏じゃなくて 「望みの転換」

×上手くないかない→

行動を変える、改善策を見つけようとする

→けつぼうから来てる

○いやなんだ→

じゃあ何がいいのかな？

「望みへの転換が先」

望みを出してからインスピレーションで

行動していくからプラスになる





※注意※

思考したとしても
フィーリングが
変わってなかった
だと引き寄せが起きない。

思考はしない方がいい？！

- 問題って思っている自分がいるだけ。
- ※思っていることが現実になるのが3次元になる※
- それが問題だとしても自分はどうしたいのか、
- どうありたいのか？で行動すると変えていける。
- **視点が低いときほど問題がたくさんある。**
- 問題を取っ払ってエゴを取っ払って生きる。
- それが長ければ長いほど豊かになる。

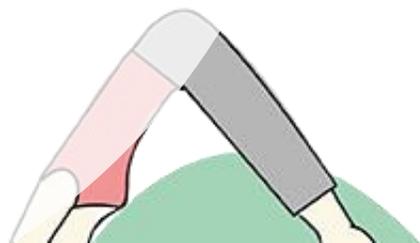
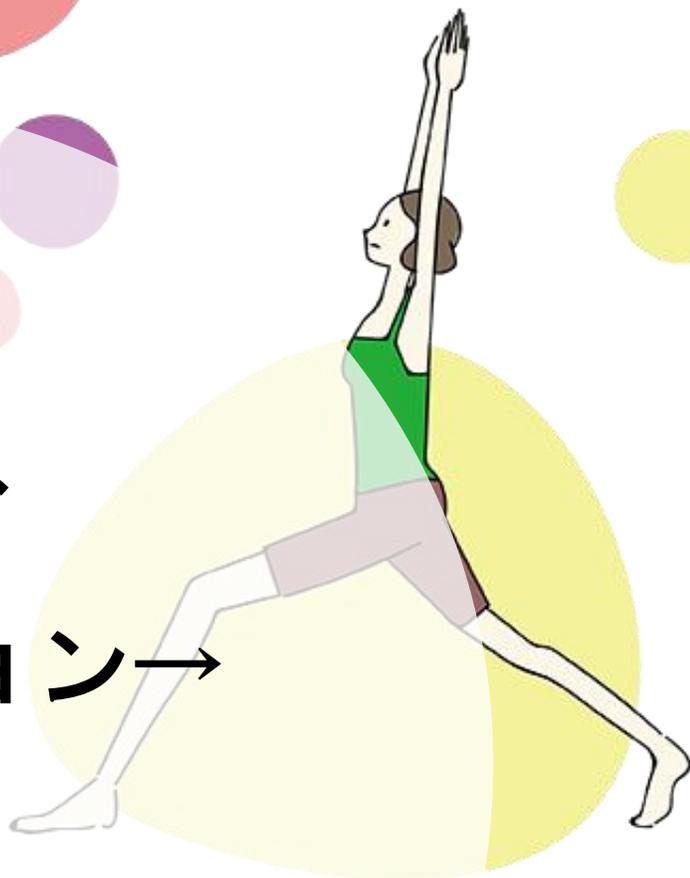
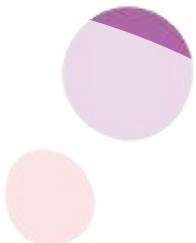
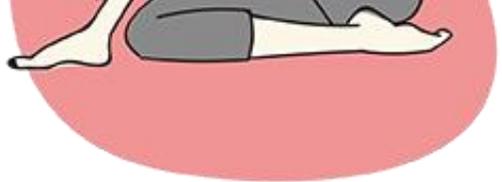
お勧めは、

メディテーション →

思考の量を減らす、
乗っ取られない訓練

アフメーション →

自分の世界を作る訓練、感謝
ノート



自己価値が高い 人の特徴

- ①自分の意見に自信がある。
- ②人への関心が低い。
- ③認められたい気持ちを捨てる。
- ④自分の個性特性を優先できる。

