

魂が喜ぶ☆自分らしく生きる
夢叶い力アップ!

☆人生花咲き講座☆

～美穂さんstep1-2

～



前回から

- ・ 自己受容（日々、自分自分よしよし♡）
- ・ ピュアハートを聞いて叶えてあげる
（have to をやめる。Want to で生きる♡）
- ・ ノート（ミニノート・宝物ノート）
- ・ 思い込みワーク
- ・ 本当の幸せとは？ワーク
- ・ 自分深堀・夢かなシート
- ・ オーダーを出す

人生花咲き講座で、こんな私に出会える♡

☆オンリーワンの自分が受け入れられる。好きになる♡

☆叶い体質へ。望みが叶う、ステージアップを体感♡

☆現実のからくりを見破り、望みが叶う方法がわかり、
本音からのオーダーが出し、望みを叶えていく♡



今日の流れ

☆ネットワークのフォローアップ
(思い込みとピュアハート)

☆前回からのフォロー

☆叶い体質になる全体像

☆自己受容ワーク

☆思い込みワーク

☆本当の幸せワーク

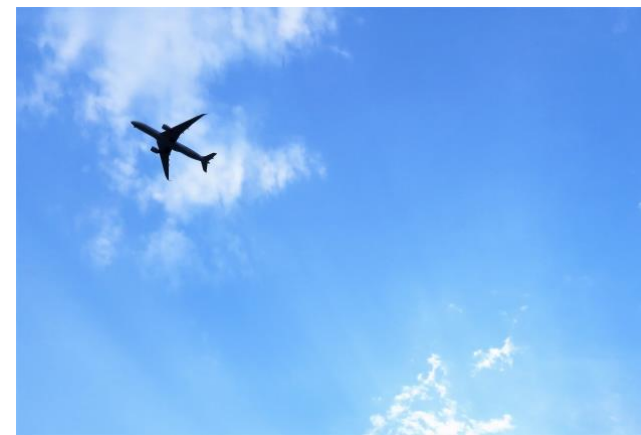
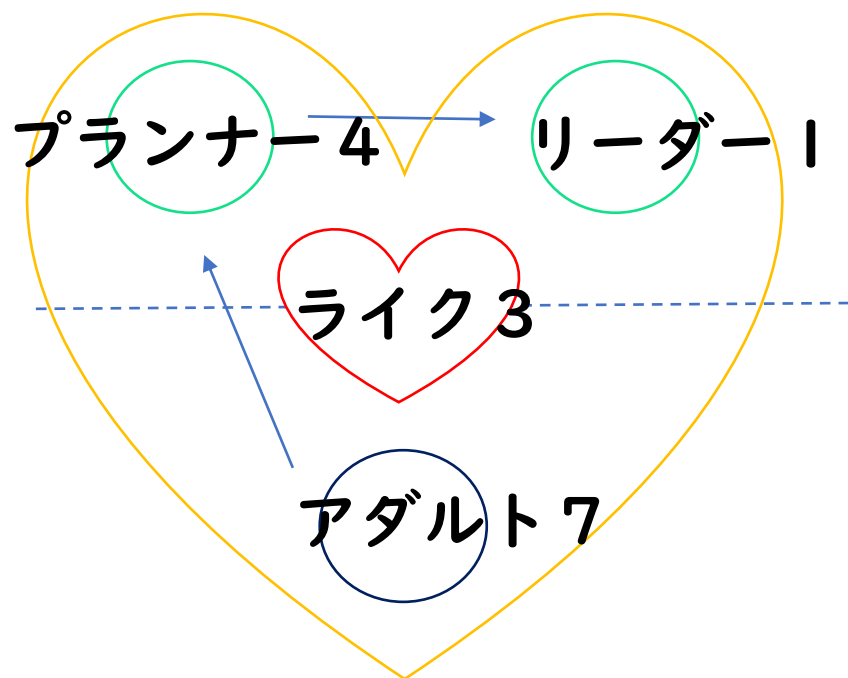
☆ピュアハート・自分至上主義・want to で生きる!

☆次回まで

ココロ個性診断

魂の目的（使命）と強み・才能を知って、本来の自分らしく
生きることにより、人生開花していきましょう！

美穂さん ライク☆プランナーさん



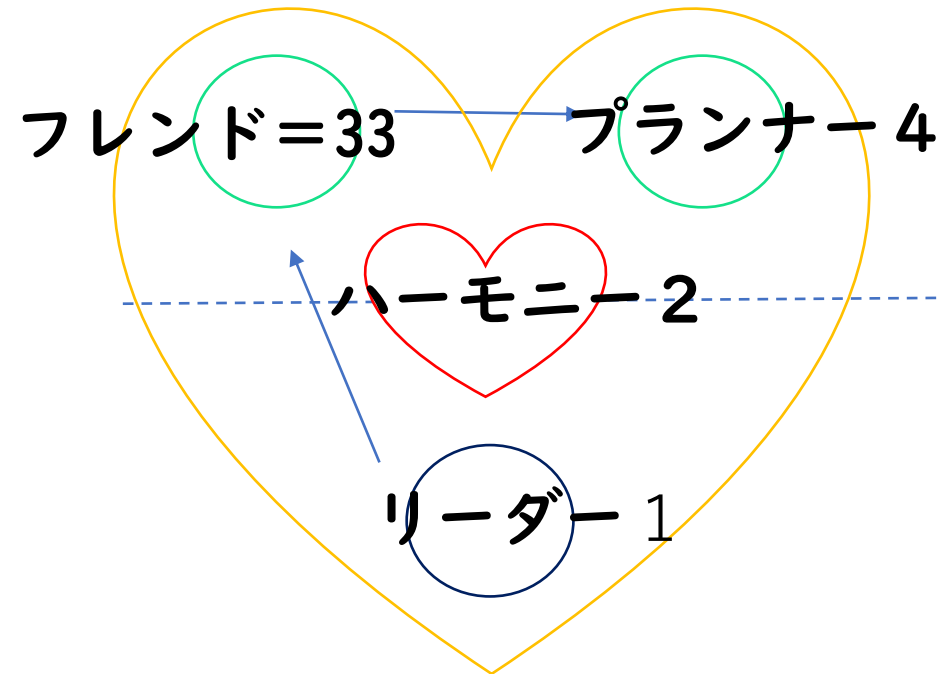
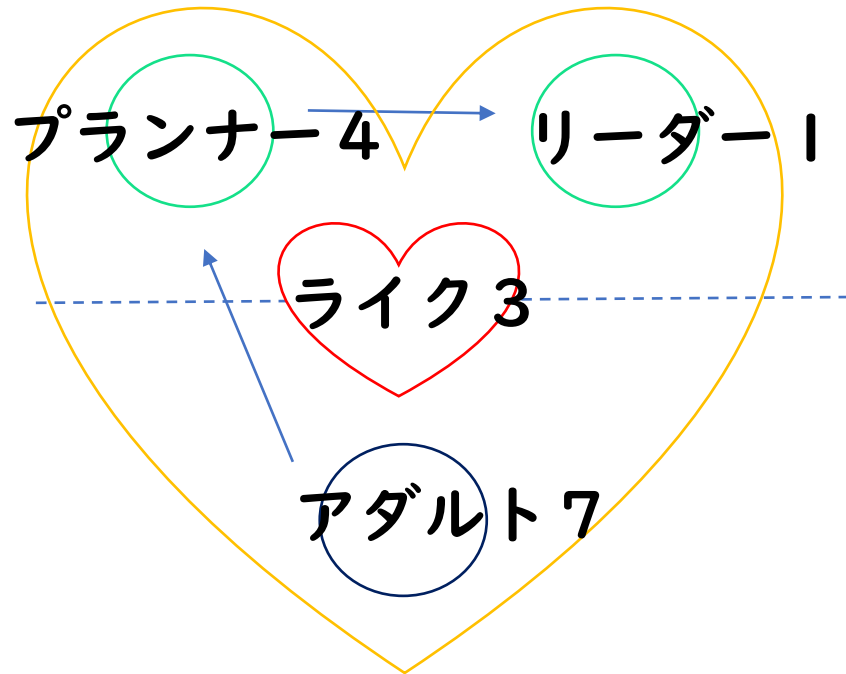
♡ = 魂
○ = 使えるココロ・活かす
○ = 手放すココロ

ココロ個性診断

魂の目的（使命）と強み・才能を知って、本来の自分らしく
生きることにより、人生開花していきましょう！

美穂さん ライク☆プランナーさん

彼氏さん ハーモニー☆フレンド

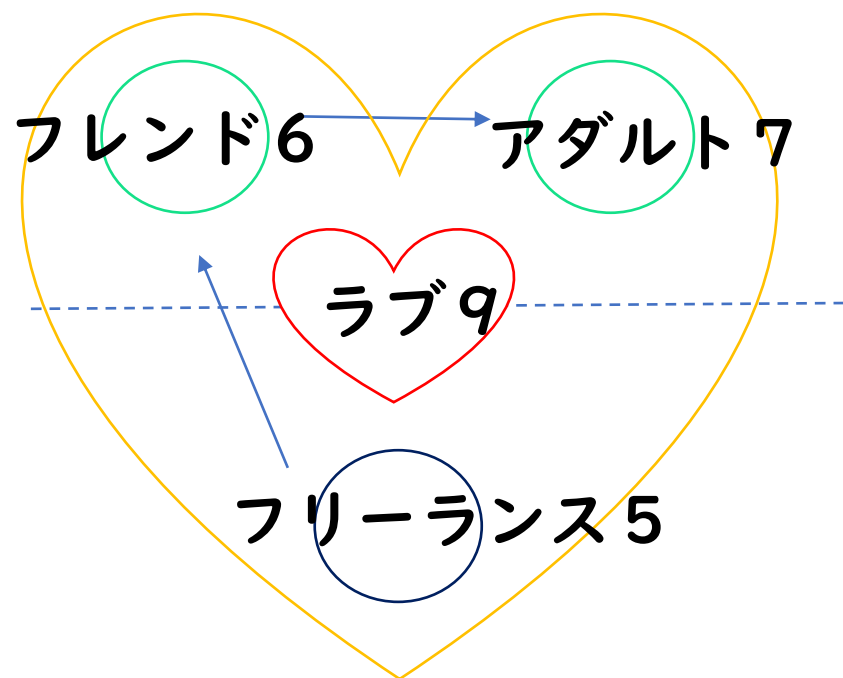


♡ = 魂
○ = 使えるココロ・活かす
○ = 手放すココロ

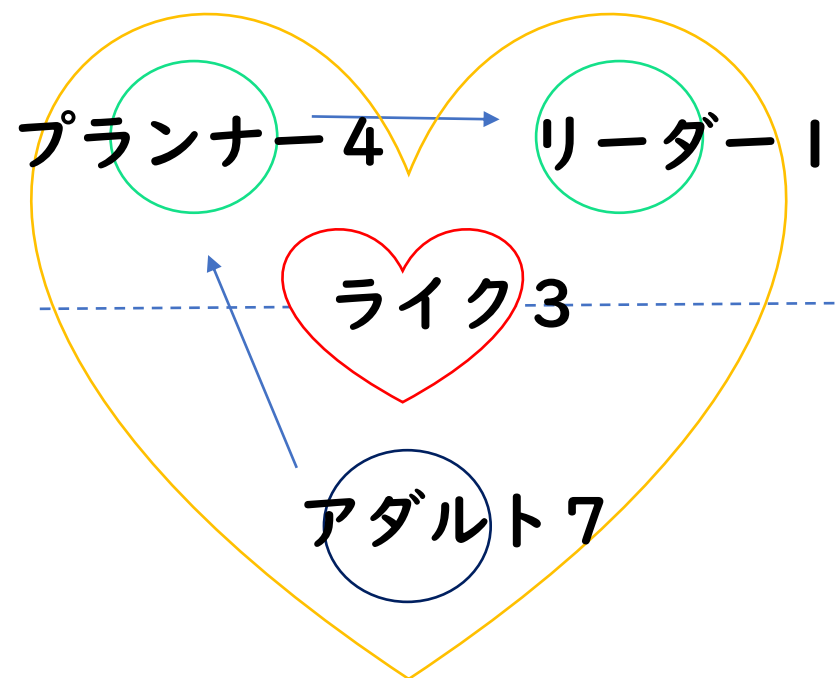
ココロ個性診断

魂の目的（使命）と強み・才能を知って、本来の自分らしく
生きることにより、人生開花していきましょう！

お母様 ラブ☆フレンド



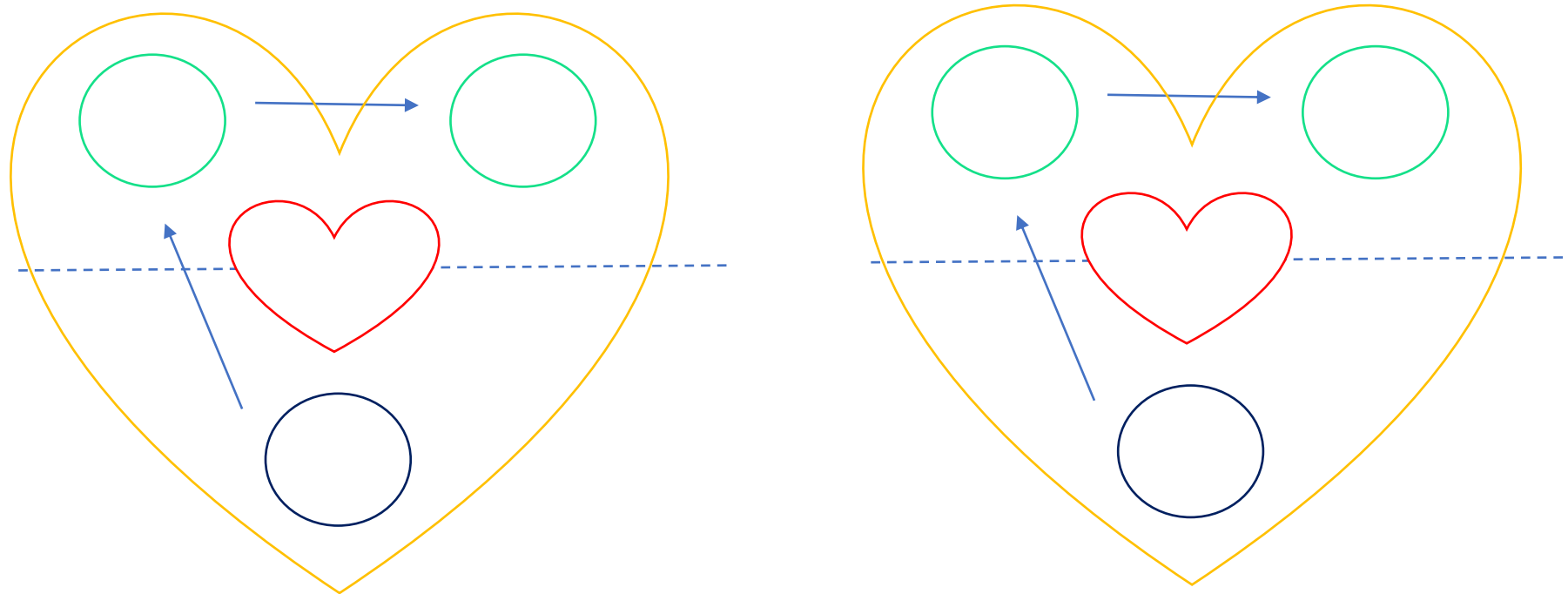
美穂さん ライク☆プランナーさん



♡ = 魂
○ = 使えるココロ・活かす
○ = 手放すココロ

ココロ個性診断

魂の目的（使命）と強み・才能を知って、本来の自分らしく
生きることにより、人生開花していきましょう！



♡ = 魂
○ = 使えるココロ・活かす
○ = 手放すココロ

前回から(10/12)

- ノートワーク
- 1日1つは好きなこと。ピュアハート満たし♡
- 朝、外みて、口角あげる。万歳！深呼吸
- 自己受容してくださいね。
（「よくやってるね、私よしよし」）
- 「引き寄せことば」「叶い体質の秘訣」 2冊の冊子
を読んでみてください

「人生花咲き講座」 4つのルール

- 1 ここは安心安全の場、100%味方です♡
- 2 「人生は自分が創れる」+「楽しくやる」と決めちゃう！
実践する♡
- 3 自分の幸せに遠慮しない♡ + 自分の幸せ基準を大切に♡
- 4 すべての感情を大切にする♡

夢を叶える4つの鍵

1 思考もココロも体も緩めて

2 潜在意識を使って夢叶い体質にして

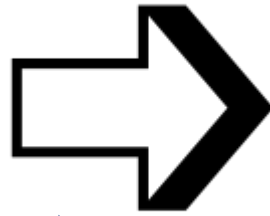
3 現実のカラクリを見破って

4 理想の定義・設定を決めるだけ!!



夢を叶える「花咲き脳科学」って？

コンフォートゾーンをでたくない

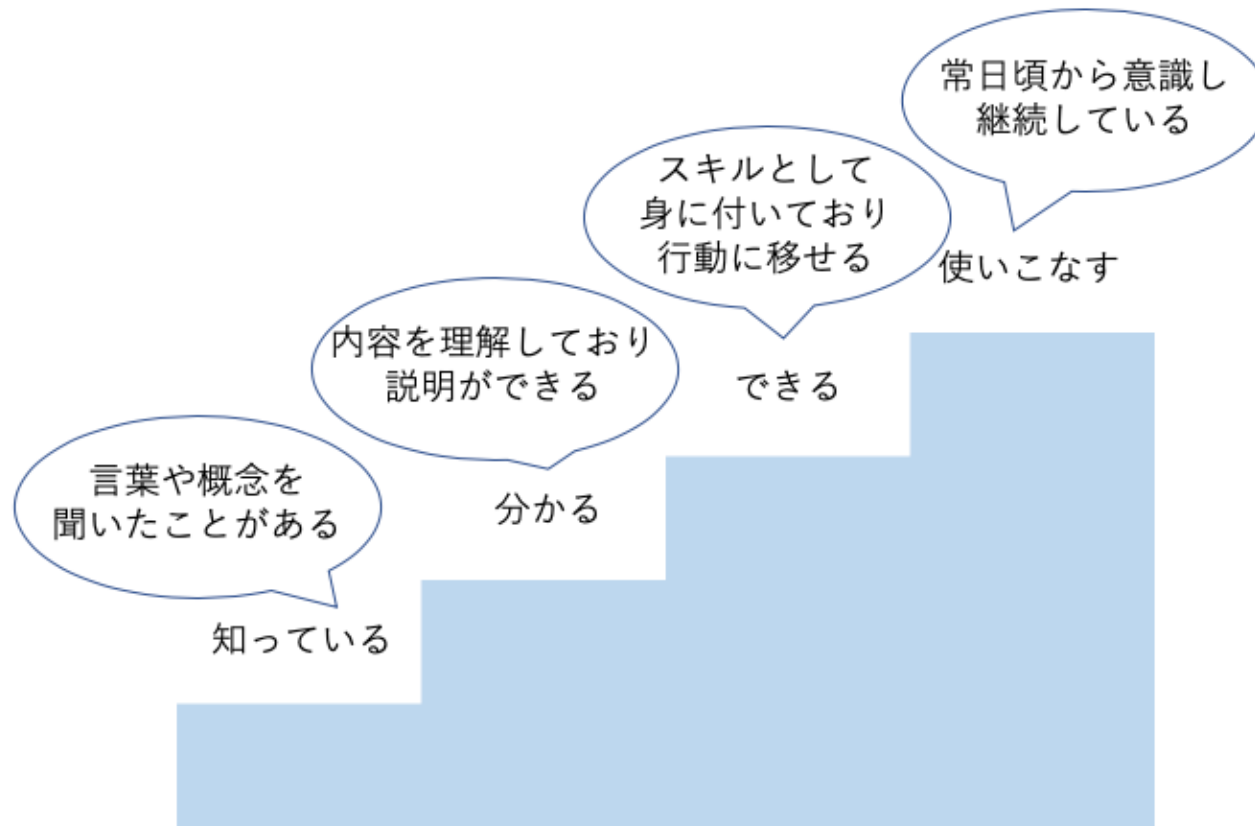


夢を叶える「花咲き脳科学」って？

コンフォートゾーンをでたくない



それ、知っている！ の落とし穴



魂が喜ぶ☆自分らしく生きる☆夢叶いカアップ！

人生花咲き講座

(4) アフターフォロー
なりたい自分へ

(3) 人間関係。自分至上主義
の人生を生きる

(2) ピュアハートからのオー
ダーを出す。
お金と引き寄せ。

(1) ノートワークで思い込み
発見！ 自己受容や浄化で、
ゆるめる。心声を聞く。

自分の人生を
豊かに生きよう！

脳と心の
筋トレ♪

ノートワーク（ミニノート）

目的は・・・

「思考や感情を俯瞰する」
「思い込みを見つける」

具体的には・・・

「べったりはりついた思考や感情を
脳や心から、ノートに出して、眺める。
手のひらに乗せてみる。観察してみる」

ノートワーク（ミニノート）

☆何度も出てきた感情は？

☆どうだったら幸せ？

☆どう声をかけられたい？

ノートワーク

☆何度も出てきた思考と感情は？

＜前回＞

被害妄想

お母様からのしがらみ

お父様→浄化されつつある

妹さん

母の妹さん→

＜今回＞

外にひっぱられる

自分の才能を活かして稼ぎたい

☆どうだったら幸せ？

☆どう声をかけられたい？

☆わざわざピュアハート満たしてあげる

ノートワーク（宝物ノート）

- ・好きなこと、わくわくすること
- ・夢、望み、理想、オーダー
- ・叶ったこと、引き寄せ、ラッキー、ぞろめ（エンジェルナンバー）など

- 1 最高の自分だったら??
- 2 一瞬一瞬を選択しよう!



私にとっての幸せとは？

私にとっての幸せはなに？



オーダーってびっくりルートで叶う！

オーダーを出したら・・・

びっくりルートで叶うことがある



ルートを限定しない！

楽しみに待つ！

最適なタイミングでくる♪

思い込みを外す、魔法の4つの質問

私にとっての幸せを知るには・・

採用している常識や考えや思い込みを見直しましょう

- 1 それって本当？
- 2 それって誰が決めたの？
- 3 なんでそう思うの？
- 4 私は本当はどうしたい？（理想の自分ならどうしてる？）

思い込みを外す、魔法の3つの質問

	今の設定	これからどんな設定にしていきたい？
職場 仕事	職場の人間関係が悪い、辛い 仕事にお金のため、仕方ない	行くのが楽しい人間関係 職場は温かい人ばかり、楽しい、 時間が短いのがお金がしっかり入る 自分のことを認めてもらえる 少しやったらありがたれる、こんなことやっ ておかねもらえるの！？うれしー！
お金	仕事しないと、頑張らないと入らない	何もしなくてもお金が入る ゆるゆるするほど入るもの！ 私のために通帳のお金がなんかしらんけど増 える
彼氏	私の言うことはきいてくれない 私の言うことはどうせ伝わらない わかってもらえない 彼は変わらない 彼が何を考えているかわからない 意見を言ってもいけない	受け入れてほしい 好きなことで稼いで、プレゼントも食べたい 物を買ってくれる 旅行にもつれてってくれる 自分のことが伝わって、受け止めてくれる 真剣に結婚と子供を考えてくれる

思い込みを外す、魔法の3つの質問

	今の設定	これからどんな設定にしていきたい？
子育て	大変	大変でも喜びある

- 1 それって本当？
- 2 それって誰が決めたの？
- 3 なんでそう思うの？
- 4 本当はどうしたい？（理想の自分ならどうしてる？）

思い込みを外す、魔法の3つの質問

いろんなジャンルでやってみましょう

- 1 それって本当？
- 2 それって誰が決めたの？
- 3 なんでそう思うの？
- 4 本当はどうしたい？

仕事・お金・家事・家族……ニヤける最高の世界を遠慮なく
オーダー♪

私にとっての幸せとは？

旅行にいけたら幸せ？
1億あったら幸せ？
いい家に住めたら幸せ？
いいお母さんでいることが幸せ？
みんなと仲良くすることが幸せ？



私にとっての幸せとは？

どんな感情を得たいですか？書き出してみましょう。

ほっと安心？

わくわく挑戦？

わーっと自由？

やった！と達成感？

すごいね！と認められる？

正解不正解はなし。自分のココロが正解！



私にとっての幸せとは？

私にとっての
オンリーワンの幸せ

10億円あって、世界中が味方で
どんな才能もあって、ジーニーがいる。
どんな日々を暮らしたい？
どう感じたい？



私にとっての幸せとは？

私にとっての
オンリーワンの幸せ

書いてみましょう

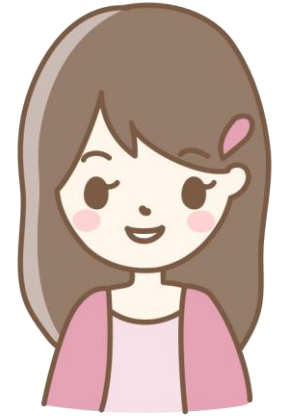


望みを叶える・幸せになる土台づくり



望みを叶える土台づくり

- 1 自己受容する
- 2 ピュアハートを満たす
- 3 自分至上主義（自分軸・他人軸）
- 4 want to で生きる! + have to を捨てる!
- 5 現実創造の結果が今
- 6 エフィカシー（自己信頼感）を上げる



叶える知識

叶える体質

1. 自己受容（大丈夫だよ♡）

自己肯定感は、「肯定＝善」

自己受容は、

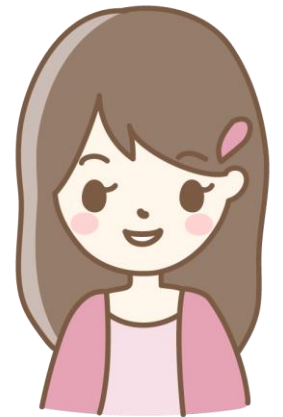
「善い悪いなく、あるがままの自分を受け入れる」

「自分の存在(being)を受け入れる」

「自分の感情をジャッジせず受け入れる」



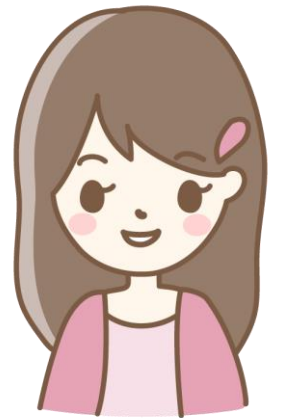
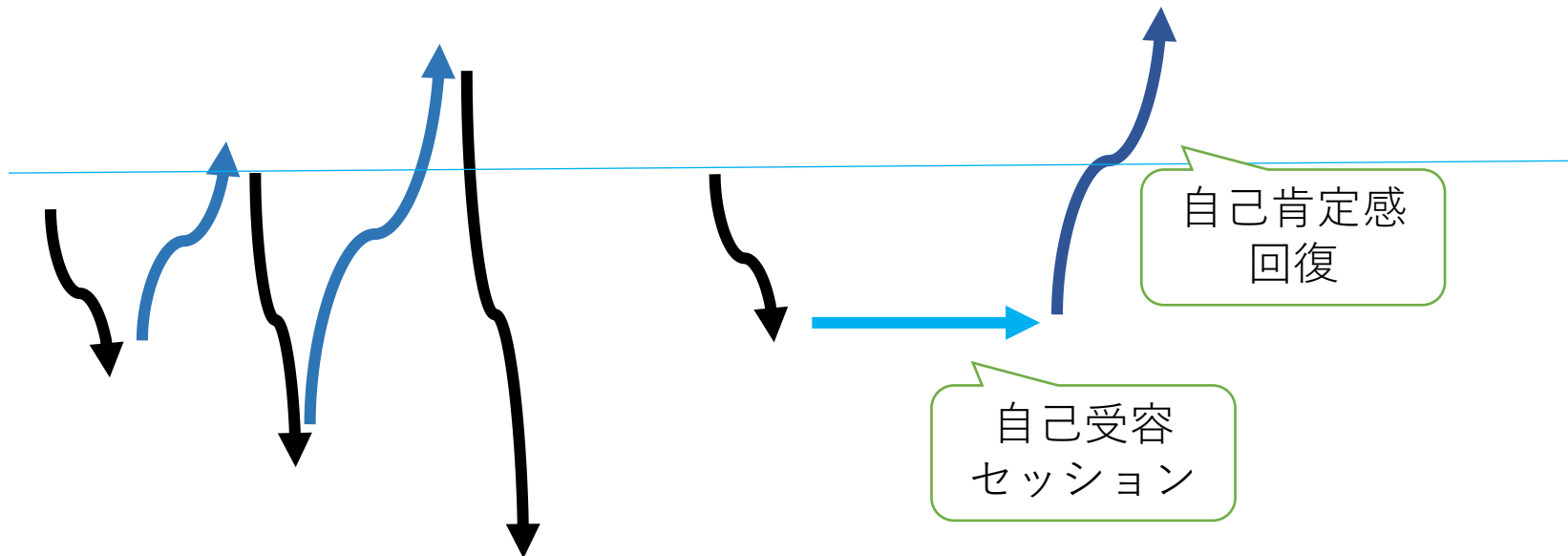
叶える体質



1. 自己受容（大丈夫だよ♡）

☆自己受容をせずには、自己肯定感は上がらない。

☆自己受容せずに、なんかをしようとしても、すぐに落ちてしまう



1. 自己受容

あなたの心の中

インナーペアレント



~すべき！
なんでできないの？

インナーチャイルド



そのまま
大丈夫だよ！



1. 自己受容は他者受容

あなたの心の中

インナーペアレント



~すべき！
なんでできないの？

インナーチャイルド



あなたと人の関係

あなた



~すべき！
なんでできないの？

人



そのまま
大丈夫だよ！



そのまま
大丈夫だよ！



Ⅰ. 自己受容は他者受容

つまり・・・

他の人や身内を受け入れる（認める）前に、

ご自身を受け入れる（認める）必要があるのです

1. 自己受容（大丈夫だよ♡）

「ああ、やっぱり私はだめだ。」

「どうせ私は無理」

☆まず、思いに気づく！

☆自分の中の小さい自分をイイコイイコするように、
「仕方ないよね。そう思っちゃうよ。よく頑張ってるもん。
大丈夫だよ」と声をかける♡

1. 自己受容（大丈夫だよ♡）

☆「自己否定をしちゃう自分はだめだ・・・」

・・・二重否定していたとしても、
そこに言葉を掛ける

「だめだっておもっちゃうよね。でも、そうおもっても 仕方ないよね・・・」
とことん許す。癒やす。

1. 自己受容ワーク①

1 自分を責めたり、こうしなきゃ、と思っていることに気づく

2 「そう思ってもしょうがないよね。○○（理由）だもん。

よくがんばってるよ。大丈夫だよ」と自分をヨシヨシする。

1. 自己受容ワーク②

1 自分を責めたり、こうしなきゃ、と思っていることに気づく

2 手のひらにだしてみる

3 「そう思ってもしょうがないよね。○○（理由）だもん。
よくがんばってるよ。大丈夫だよ」と自分をヨシヨシする。

4 本当にそれってだめなこと？ と4つの質問でゆるめる

5 ココロに戻す

1. 自己受容ワーク③

1 手のひらに、ココロから感情を、脳から思考を、出してみ、観察してみる。

2 色は？かたちは？温度は？重さは？

3 大丈夫だよ、そう思うのもしかたないよね。と声をかけて、光で包む

4 ココロに戻して上げてください

2.ピュアハート

心・潜在意識の奥底にある
「本当の本当の本音・心の声・魂の声」

どんな小さいピュアハートをキャッチして
望みを叶えてあげる

どんな小さい違和感もキャッチしてあげる

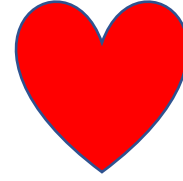
2.ピュアハート

ドロドロ、批判、嫉妬、見下し、怒り、違和感……

そのもっと奥深くに眠っているピュアな気持ち

「見つけて!!」と
ピュアハートが
待っています

2.ピュアハート



見つけてあげると

感動したり、涙が流れたり
ニヤニヤしたり、ワクワクしたり
うきっ! じんわり・・・。

どんな感情がする?
どんな体感がする?



2.ピュアハート

体感と感情が大切です♡



2.ピュアハート

- ①キャッチする（本当の本当の望みは?とココロに聞く）
- ②ピュアハートだと認める
（NGなこと、認めたくないことも大切にする）
- ③ピュアハートを叶える

2.ピュアハート

- ①キャッチする（本当の本当の望みは？とココロに聞く）
常識（フレーム）の中を生きっていると
ピュアハートがわからない・・・。

本当の本音の気持ちは？

本当の本音の望みは？

2.ピュアハート

②ピュアハートを認める

えーーーーー、と思うこと

NGなこと、認めたくないこと

も大切にしてあげる

2.ピュアハート

③ピュアハートを叶える

叶える方向に少し動くだけでもOK!

叶えるのは怖い・・・。

コンフォートゾーンから出たくないから。

2.ピュアハート

小さなものを叶えてあげると

「叶えてくれる人なんだ!」
とピュアハートが喜んで、

叶え体質になり、
大きな望みも叶えられるようになる

2.ピュアハート

ピュアハートを見つけたら

どんな体感がする？

うきっ♪ じわー〜♡

とりはだ!心臓バクバク?

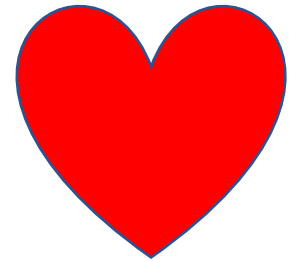
自分の体感を見つけよう

2. ピュアハート

ピュアハートに大小はないです！

小さなことを叶えていくと

大きな奇跡がやってきます！



2.ピュアハート

ピュアハートにきづいたら、

そこからオーダーが出せます

2. ピュアハート ～落とし穴～

！ダミーのピュアハートに気をつけて！

世間一般の常識がいいとされていることに
惑わされがち!!!

オンリーワンの
あなたのココロはなんといってる？

2. ピュアハート ～落とし穴～

2タイムラグ

夢が叶うにはタイムラグがあります。

見張らずに、いい気分でしょう！

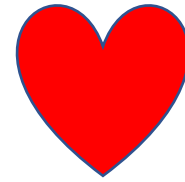
2. ピュアハート

ピュアハートを探してみよう！

小さいものから
大きなものまで！

2. ピュアハート

ピュアハートから



オーダーが出せます

最高の自分で生きる♡

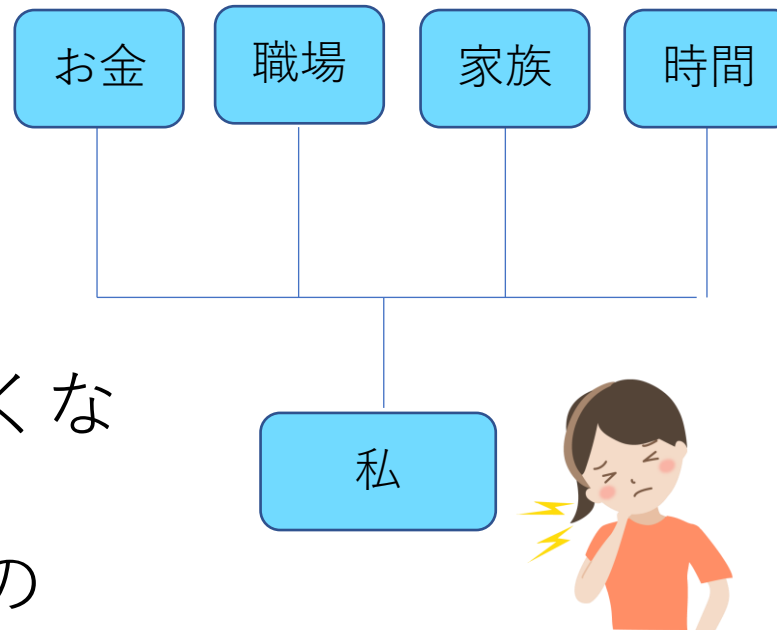


3. 自分至上主義でいこう！

< お金が上 >

他の条件が上！ = 他人至上主義

- ・節約しないと。
- ・生活のために仕事しないと
- ・お金減るからやりたいことをやらない
- ・お金がほしいから、やりたくないことをやる
- ・お金さえあれば幸せになるのに・・・
- ・値段で決める・・・

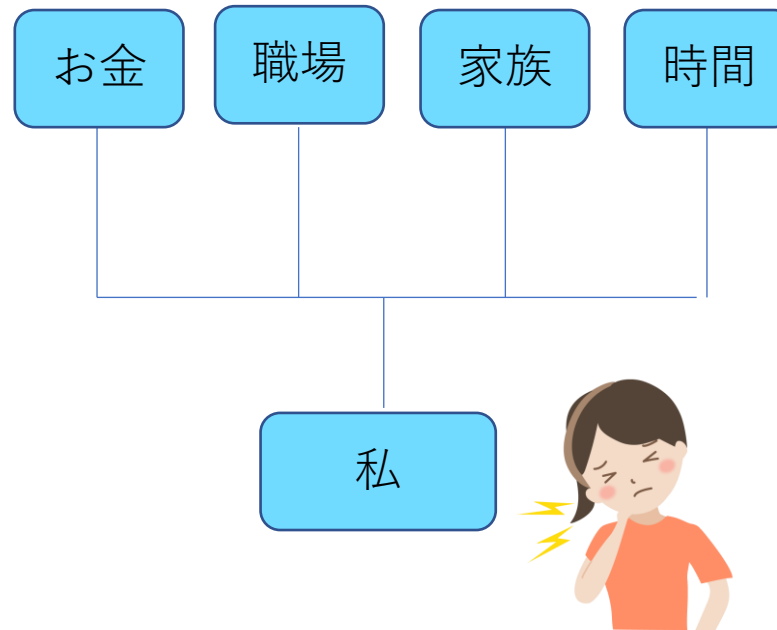


3. 自分至上主義でいこう！

< 家族が上 >

- ・ 子供がいるから自由に生活できない
- ・ 夫の機嫌を損なえないようにしないと・・・
- ・ でかけるのは家族が喜ぶところ
- ・ 食事は家族の栄養面が先決！私が食べたいのはあと

他の条件が上！ = 他人至上主義

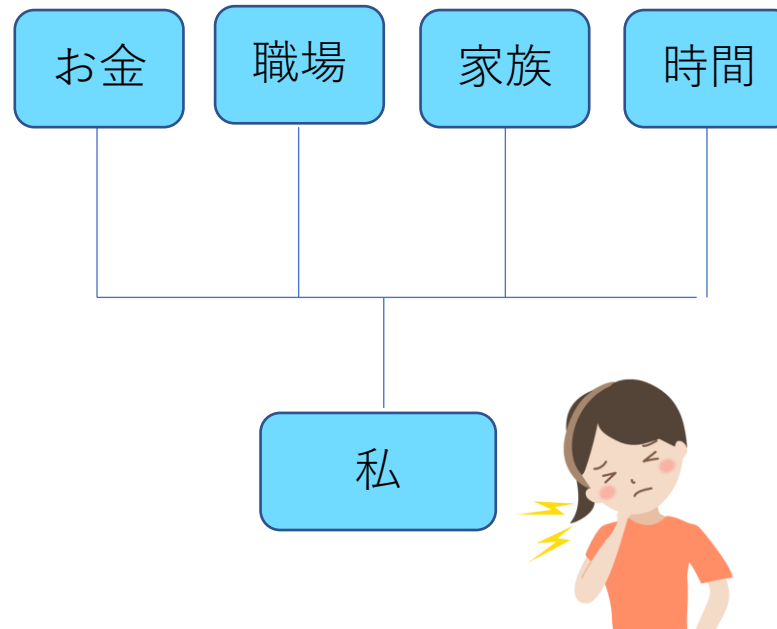


3. 自分至上主義でいこう！

他の条件が上！ = 他人至上主義

<時間が上>

- ・ 時間がないから〇〇できない
- ・ もう少し時間があったら〇〇できるのに・・・

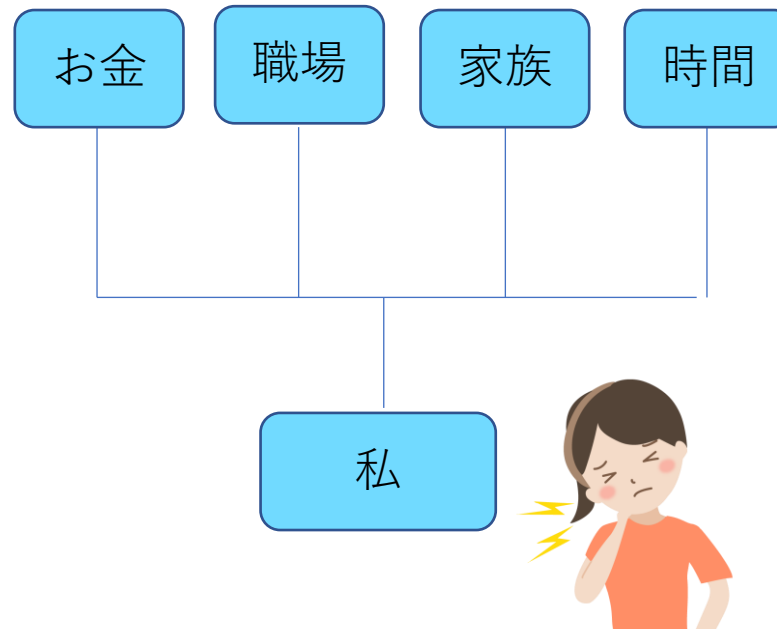


3. 自分至上主義でいこう！

<職場が上>

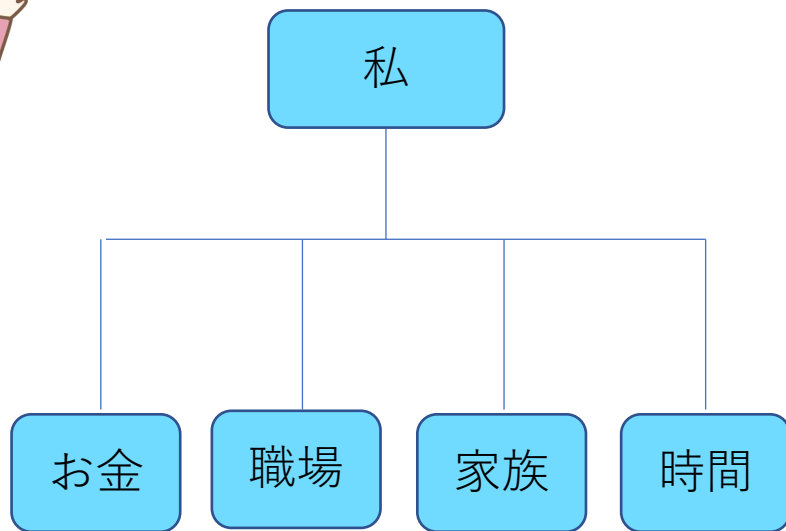
- ・ どうせ上司はわかってくれない
- ・ 職場はどうせこんなもの

他の条件が上！ = 他人至上主義

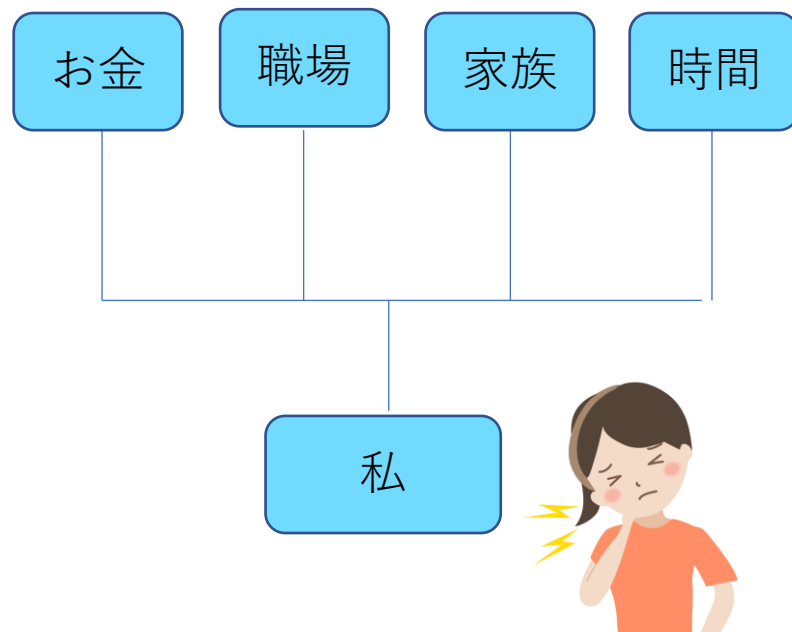


3. 自分至上主義でいこう！

私が上！私が決める
＝自分至上主義！＝自分軸

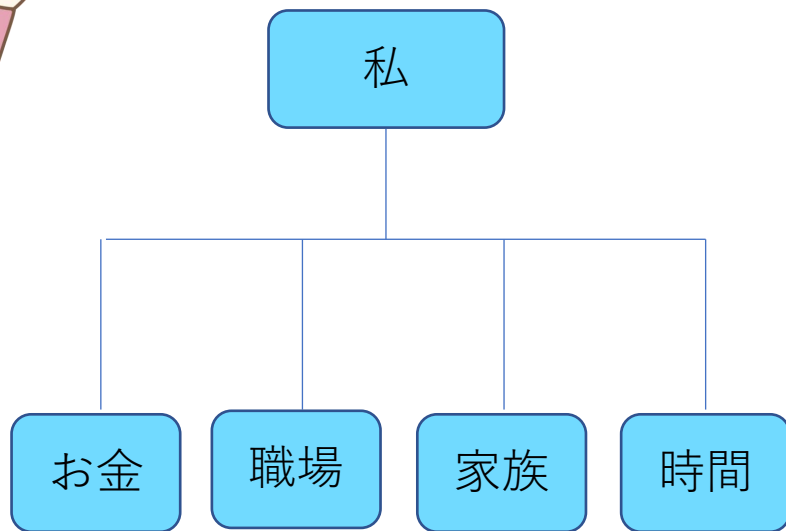


他の条件が上！＝他人至上主義



3. 自分至上主義でいこう！

私が上！私が決める
= 自分至上主義！ = 自分軸



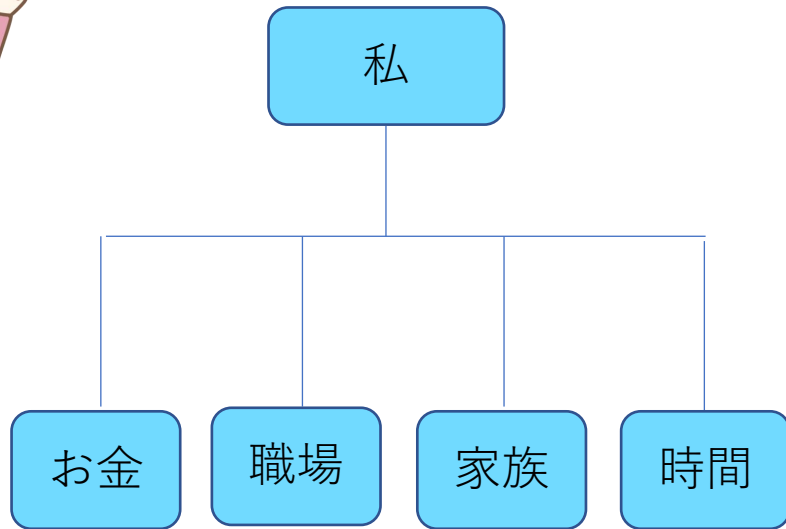
最高のワタシだったら、
すべてが味方だったら、

〇〇でいるな♪



3. 自分至上主義でいこう！

私が上！私が決める
= 自分至上主義！ = 自分軸

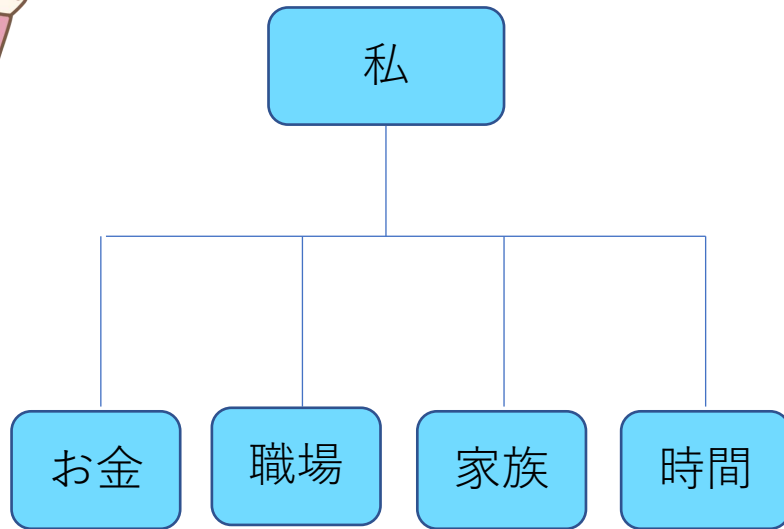


< お金 >

- ・ お金は私のピュアハートを
みたしてくれるもの♡
- ・ お金は私を大切な人たちを
豊かにしてくれる最高のツール
- ・ 私がお金を活躍させる♪
- ・ 私がお金を使う！

3. 自分至上主義でいこう！

私が上！私が決める
= 自分至上主義！ = 自分軸



< 職場 >

- ・ 職場の人は私の味方
- ・ やりたい仕事だけ来て、サクサクやれる
- ・ 脳科学の実験場所

職場は 5 割のエネルギーでやれる

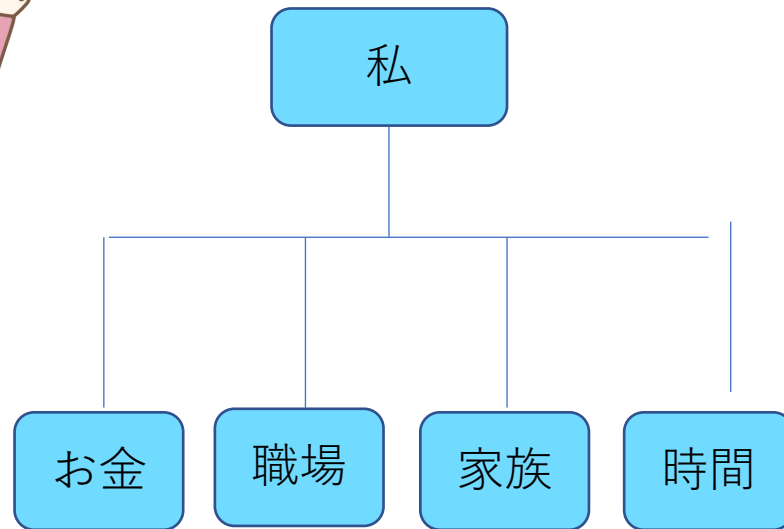
私はやさしいさらりとした潤滑油♡

などなど。

3. 自分至上主義でいこう!~ワーク~

私が上！私が決める
= 自分至上主義！ = 自分軸

これが、「自分軸」という
ことです!!!



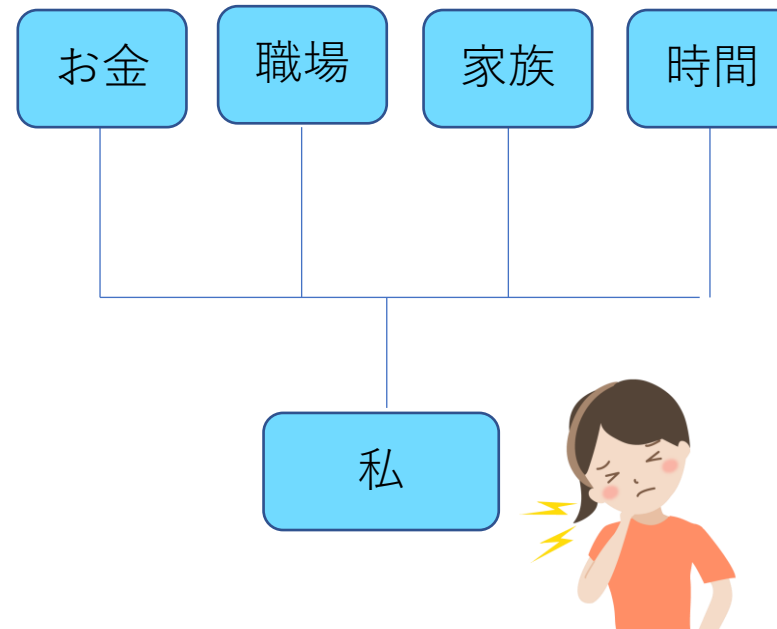
私にとって、

お金・職場・家族・時間・
健康・・・などはどんな存在？

3. 自分至上主義でいこう！

これが、他人軸！

他の条件が上！ = 他人至上主義



4. want to で 生きる!

have to ではなく

want to で生きる♥

4. want to で 生きる！

have to → エネルギーがだだもれ。
叶い体質がガス欠！

want to → エネルギー満タン！
サクサク叶い体質へ。



4. want to で 生きる!

Want to で生きると . . .

- ・ ピュアハートがわかりやすくなる
- ・ 幸せ体質になる
- ・ 叶い体質になる

4. want to で 生きる!

Have to

・ ・ ・ ・ 「～しなきゃ」 でやめられることは？

4. want to で 生きる！

Have to → Want to かえてみよう！

「掃除しなきゃ」

→ 「掃除したらお金が入る ♪」

「掃除したらやせる ♪」

5. 現実創造の結果が今！と認識する

今の現実

自分「が」、

選んできた結果です。

自分の潜在意識の結果です！

残念ながら・・・100%叶ってるのです！

5. 現実創造の結果が今！と認識する

だ・か・ら

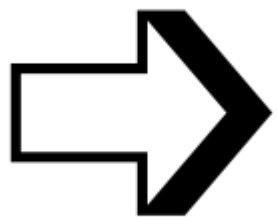
脳内を変えて、潜在意識をかえて、

現実をかえよう！！

オーダーは100%叶うから！



脳を変えたら



現実が変わる



6. エフィカシーをあげる

エフィカシーとは・・・

= 自己効力感・自己信頼感

「私はこれができる」

「私は自分を信頼できる」

「私は大丈夫」

「私は叶えられる」

という気持ち



6. エフィカシーをあげる

エフィカシーが上がると・・・

結果的に自己肯定感があがる



6. エフィカシーをあげる

エフィカシーが上がると・・・

結果的に自己肯定感があがる

でも、エフィカシーを上げるために
自己肯定感を上げる必要はない！

6. エフィカシーをあげる

どうやったら、エフィカシーが上がる？

- ・自分のピュアハートを大切にする
- ・自分の望みを叶えてあげる
- ・自分の体や美容なども大切にする
- ・他の人のチカラを借りる（認めてもらう）



6. エフィカシーをあげる

たとえば・・・
自分に自信が無くても
自己肯定感が低くても

「引き寄せたことがある！」
「ラッキーなことが自分に起きた！」
「私は晴れ女！」



だから「私はやればできる子♡」
＝エフィカシーが高い、となる

6. エフィカシーをあげる

エフィカシーが高くなると

望みがサクサク叶うようになります♪



エフィ活！

6. エフィカシーをあげる

これは、また次回♡

最高の自分で生きる♡



今日やったこと

- ・ ノートの見返し
- ・ インナーチャイルド・自己受容ワーク
- ・ 思い込みワーク（定義変更／設定変更）

次回まで

- ・ 朝、窓から太陽
- ・ 白湯飲む
- ・ 自己受容♡
- ・ エフィ活（気分があがるか→リスト化）
- ・ オーダー
- ・ さやかさんオンライン教材始めるのもおすすめ