



# 自己肯定感を 高めるワーク

---

幸運体質に永久変換

# プロフィール



幸運体質引き寄せヒーラー

山内 祥湖 (さちこ)

1972年生まれ 広島県出身、広島県広島市在住  
2014年7月気導士認定  
2016年6月ヒーリングサロン「ホワイトツリー」オープン  
2017年12月上級気導士認定  
NLPプラクティショナー

20代で父が他界し、母親がうつ病から難病にかかり、いろいろと探しているうちに気導法に出会いました。私自身、ネガティブで自信がなくて、それを一生懸命隠し、周りに合わせて、自分を殺して生きていました。なので生きづらくて明日死んでもいいなーとさえ思っていました。

それが気導法に出会ってから、私の内側がどんどんクリアーになっていったのです。潜在意識がすごいというは高校生の頃から知ってはいましたが、全然上手に使えていなかったんですね。

それが氣を使うことによって、自分の心がどんどん変化しました。自分が思っていることが現実化していることもよくわかるようになり、起きる事、出会う人、タイミングなどが順調に。

心の安定も手に入り、今では大好きな「氣」を使って仕事をし、自由に生きています。やさしいお客様にも恵まれて、本当に「氣のおかげ」で、心が軽く自由で安定し、幸せな毎日を過ごしています。

# 自己肯定感を高めるワーク

---

オンライン体験ヒーリング×セッション&説明会に  
お申込みいただきありがとうございます。特典をお届けしますね!

- ・ 自己肯定感を高めるワーク
- ・ リラックスする瞑想動画と音声

どちらもセッション日までにはされるのがおすすめです。  
またリラックスする瞑想は毎日聞かれることをお勧めします。

# 自己肯定感を高めるワーク

---

まずは自分の好きなところを100個、書きます。

次に、自分の嫌いなところを100個、書きます。

無理やりで大丈夫ですので、それぞれ100個書きだします。

もしかけない人は書けるだけ、たくさん書いてくださいね(^^♪

書き終わったら次のページです。

# 自己肯定感を高めるワーク

---

嫌いなところは、その横か下に「こんなところも好き」と書いていきましょう

例)

- ・人のことが気になるところ → こんなところも好き

こんな風に全部書いていきましょう。

これだけで「好き」になるわけではありませんが、繰り返し2か月に1回または3ヶ月に1回くらい繰り返すといいですよ。

# 自己肯定感を高めるワーク

---

自己肯定感は自分が好き!ということだけではありません。  
自分のマイナスも受け入れられる状態です。

こうやって嫌いなところを少しずつ受け入れることで、  
自己肯定感も変化していきます。感覚が変化していくのを楽しみましょう。

自己肯定感が高まっていくと自己信頼ができるようになります。

ここまでいけると自分の未来、自分の選択が信頼できるようになりますから、  
物事もうまく行きやすいですね(^^)♪

# 最後に・・・

---

自己肯定感を高めるのは心の土台（潜在意識とあり方）を整えることが一番早いです。

プログラムでは他にも自己肯定感が高まるワークをご用意しています。

ヒーリングとセッションで自分を否定する気持ちを除き、安心して自分を受け入れ、肯定できるようになります。

まずはオンライン体験ヒーリング×セッション&説明会でお会いできるのを楽しみにしていますね！