

# 心を軽くしていく 心と体の 7daysレッスン

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。

# 心を軽くしていく 心と体の7daysレッスン

---

「幸運体質に永久変換プログラム」7ステップ動画セミナーにご登録いただき、ありがとうございます！  
登録特典をお届けしますね！

## 心を軽くしていく 心と体の7daysレッスン

今日からまずは心を軽くするレッスンを始めていきましょう。  
これは1週間で終わり、ではなくて、繰り返しされることをお勧めします。

# 心を軽くしていく 心と体の7daysレッスン

## 1日目: いらないモノや行動を手放す

自分のもので(家族のものではなく)いらないものを

今日から7日間毎日1つずつ捨てましょう!

できるところからでOK! もちろん1つ以上でもOK!

そして、日々やっていることで嫌なことを1つ減らしましょう。日常の行動から何か1つ嫌なことをやめましょう。(※こちらは毎日1つずつではありません。)

例: 寝坊が嫌だから、寝坊をやめる。そのためにどうするか?まで考えて実行しましょう。

# 心を軽くしていく 心と体の7daysレッスン

## 2日目:ネガティブな思いを手放す

・〇〇がむかつく ・××がイライラする ・●●が悲しい など。。

普段思うネガティブな事を紙に書きましょう。白い紙に書けるだけ書いて、それらを自分のお腹から出し切るつもりで息をはいていきます。

吐いたら、明るくポジティブなものを吸い込むつもりで息を吸います。(イメージでOK)

この深呼吸を繰り返し行いましょう。

そして最後になんとか自分のなかから出ていったなと思ったら、

書いた紙を見て、これを「手放します」と宣言してビリビリに破いて捨てましょう。

# 心を軽くしていく 心と体の7daysレッスン

## 3日目：心と場所の掃除で心が軽いを体感しよう

普段、気になっているけどなかなか掃除ができていないところを掃除しましょう。1か所で十分です。  
どんな気持ちになりますか？ 気になっていた、という心のひっかかりが無くなったので心が軽くなります。

またそこが気になるのは、何か理由があります。ですが、その理由はわからなくても何かを察知しています。

それが解決できたので、気分よく軽くなっているはずです。

こういう気にかかっていることはすぐにやってしまうのがおすすめです。

・何かのお返事 ・何かの連絡 ・掃除などなど。

気になっている分、あなたのエネルギーがいつもそこに注がれていますので、知らず知らずのうちにエネルギーを使っていることになり疲れます。疲れるとさらに迷ったり、物事が決められないなどの悪循環になります。あとで・・・という癖があるかたはすぐに・・・という癖をつけていきましょう！

# 心を軽くしていく 心と体の7daysレッスン

## 4日目:今日は何もしない日。

私たちは毎日たくさんの情報が入ってきます。はっきり言って不要なことがほとんどです。

芸能人の誰が不倫したとか、他県で泥棒があった、殺人があったなど。生きていくのに絶対的に必要な情報ではありませんよね。

人間の体は 20 万年前からほぼ同じ作りなのに、1日に受け取る情報量はどんどん増えて、  
今では江戸時代の1年分とも言われるくらい膨大な情報に接しています。

例えていうなら、現代人の脳はバッテリー容量が同じで、アプリがどんどん増えた状態という感じです。

でも脳は結構優れています。私たちが頑張って何かしようというときではなく、ボーっとしているときに膨大な情報を処理・整理をしているんです。だから自分で頑張ることを今日はお休みして、脳に任せましょう。眠るのではなくて、ただただ景色を見たり、スマホをあまり見ないようにしてボーっとすごす1日です。思っているよりすっきりして気分のいい日を過ごせることでしょ。

# 心を軽くしていく 心と体の7daysレッスン

## 5日目:感謝をしていく

ネガティブな感情を出し、不要なものや行動を減らし、脳の情報も勝手に整理されましたね。

心が落ち着きやすくなっていますので、ここからは感謝することを数えましょう。

ここまで生きてきた中で感謝できること、誰かに何かしてもらったことを書けるだけ出していきましょう。  
できれば最低100個。

赤ちゃんのころ、お母さんがおっぱいを飲ませてくれた(だろう)とか、記憶にないこともOKです。

先生が一生懸命授業してくれたとか。隣の子がノートを見せてくれた。パートナーから好きなものをもらったなど。生まれたときから現在まで。。。



# 心を軽くしていく 心と体の7daysレッスン

## 6日目：3人の人へ感謝を伝える

昨日やってみてどうでしたか？

思ったよりもたくさんあったのでは？

こんなにいろいろと人からしてもらってるんだなーって、ありがたい感謝の気持ちが出てきたのではないのでしょうか？

では今日はその中から3人の人へ感謝の手紙、メールをしましょう。

簡単でも構いませんし、余裕があれば丁寧に感謝を伝えてみましょう。

あなたが心を開いて、感謝を伝えると、どんな気持ちになりましたか？ 味わってみましょう。

# 心を軽くしていく 心と体の7daysレッスン

## 7日目:自分に向けて

最終日、毎日よく継続してくださいました!

ネガティブな感情を出し、不要なものや行動を減らし、脳の情報も整理し、心から感謝して、それを伝えました。

そんなあなたって素敵じゃないですか?

今日はあなた自身にありがとうってたくさんの感謝を伝えましょう。あの時頑張ってきたね、あの時つらかったね。あの時嬉しかったね。どうもありがとう。いつも頑張ってくれて・・・。

もしネガティブな感情で自分を否定したり責めたりして来ていたとしたら、ごめんねって謝りましょう。

そしてもっと自分を大事にしてあげてください。あなたの心が重くなっているのは、あなたがあなた自身を大事にしていないから。

今日からすぐに自分を大事にしましょう!

# 最後に・・・

---

最後までご覧いただき、ありがとうございます。

「幸運体質に永久変換プログラム」では  
潜在意識に入ったマイナスエネルギーを取り除き、  
潜在意識の状態を整えていきます。

自然に心や体が軽くなっていきます。  
それはマイナスエネルギーを取り除くからです。

プログラムにご興味があれば、  
メルマガ読者・期間限定の無料オンライン体験ヒーリング&セッションへどうぞ。