

スピリットボイス・どこでもラーニング 21日間ツアー書き込みシート

3日目 効果的な発声法 ベーシック2

まずは体で感じてみましょう

うちわを使って練習しましょう。

「言葉」は人を表す

同じ内容でも伝え方によって、相手の受ける話の印象は違ってきます。
良いコミュニケーションをとるために、また言葉を大切に使うために、
日頃から言葉遣いを意識して、「言葉」に磨きをかけてみてください。
意識することでこれまで以上に、言葉で自分らしさを表現することが
楽しくなります。

〈今までの私の声の印象〉

〈今の私の声の印象〉

自分の中の自分を、探してみましよう

自分の中にいる自分は、どんな人？ 俯瞰の目で見てみましょう！

ふっと、思い浮かんだイメージで大丈夫です。

そして、あなたに何か言っていますか？ 赤いペンで、浮かんだ言葉を書いてみましょう。

12日目 足元を意識する マスター7

価値観を探る その1

あなたに充実感や満足感、イキイキした感情をもたらす要素
(大切にしていること・心がけていること)は何ですか？

私が大切にしている、今日の価値観BEST5！

1位

2位

3位

価値観を探る その2

自分の中の自分が大切に思っているものは何でしょう。赤ペンで書きましょう。

_____ (自分の中の自分)が大切にしている価値観BEST5！

1位

2位

3位

私が進む目的は

集中できる私になる。
宇宙とつながった私になる。
そこで、あなたの目的を見つけ出しましょう。

さあ、あなたの目的は、何？
自分の中の自分に聞いてみましょう。赤ペンで書きましょう。

心の中の言葉を見つけ出したら、ただひたむきにこの道を進むのです。
ただひたむきに。

しばらく、今ココを感じ、目を閉じて集中しながら、
「目的」を見つめ楽しんでみましょう(3分間)。

幸せな風を感じながら進んでいくときが、最高ですね！

要素を取り上げる

まだまだ自分の魅力に気づいていないあなた、しっかりと自分自身を見つめてみましょう。
まず黒ペンで書いてみて、その後、赤ペンであなたの中の人に聞いて横に書いてみましょう！

◎ 私の楽しいことは何？

◎ その時どんな私になっているの？

◎ その時の最高の私はどんな魅力に満ちている？

その魅力を存分に感じてみましょう。
何が私を魅力的にさせているの？

自分ではもうすっかり当たり前のこと、つまらないことなのかもしれませんが、
人々からすると、とてつもなく魅力のあることもあるのです。

◎ 最高の時の私はどんな人？

◎ どんなパワーを持っているの？

15日目 過去の出来事から私を探る スペシャル2

あなたが大きく変化した価値のある出来事の要素

出来事1	その時の行動・気持ち
出来事2	その時の行動・気持ち
出来事3	その時の行動・気持ち

受け取り上手になるワーク その2

- ◆ 開放されたあなたが、黒ペンで書いてみます。
書きながら声に出して読んでみて、録音してみましょう。

さあ、今したいことは何？

これからしたいことは何？

欲しいものは何？

本当に欲しいものは何？

あなたの最高って何？

あなたの幸せって何？

- ◆ 意識をさらにさらにぐーんと広げて、もう一度、思いつくことを横に書いていきましょう。
答えていくあなたは、いつものあなたを超えた存在です。
ペンの色を変えて、書き込んでいきましょう。
書きながら声に出して読んでみて、録音してみましょう。

さあ、受け取る準備ができました！

あなたのキャパが大きく広がったのです。

自由であることを感じます。

大きく開いた目で、あなたの毎日、そして人生を過ごしていきましょう。

17日目 自分を見守る世界に立ってみよう スペシャル4

自分を見守る世界 その1

あなたの過去の出来事を、



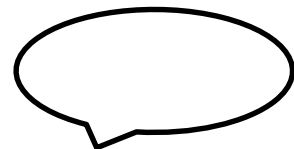
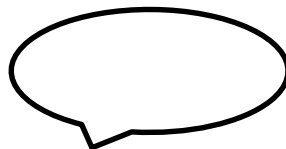
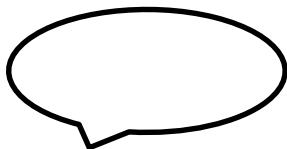
で、話してみましょ。

【ちょっとネガティブな出来事を書いてみましょう】

自分を見守る世界 その2

あなたの過去の出来事を、明るいイメージで話してみます。

ワーイ、楽しい、やる気、前進、パラダイス、上機嫌、絶好調など、好きな言葉を入れてみましょう。

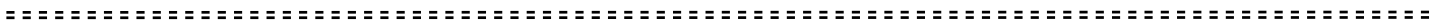


【明るい過去の出来事】

18日目 本来の自分に近づくために スペシャル5

ある日の私の一日（次のページも使ってください）

行動	気持ち

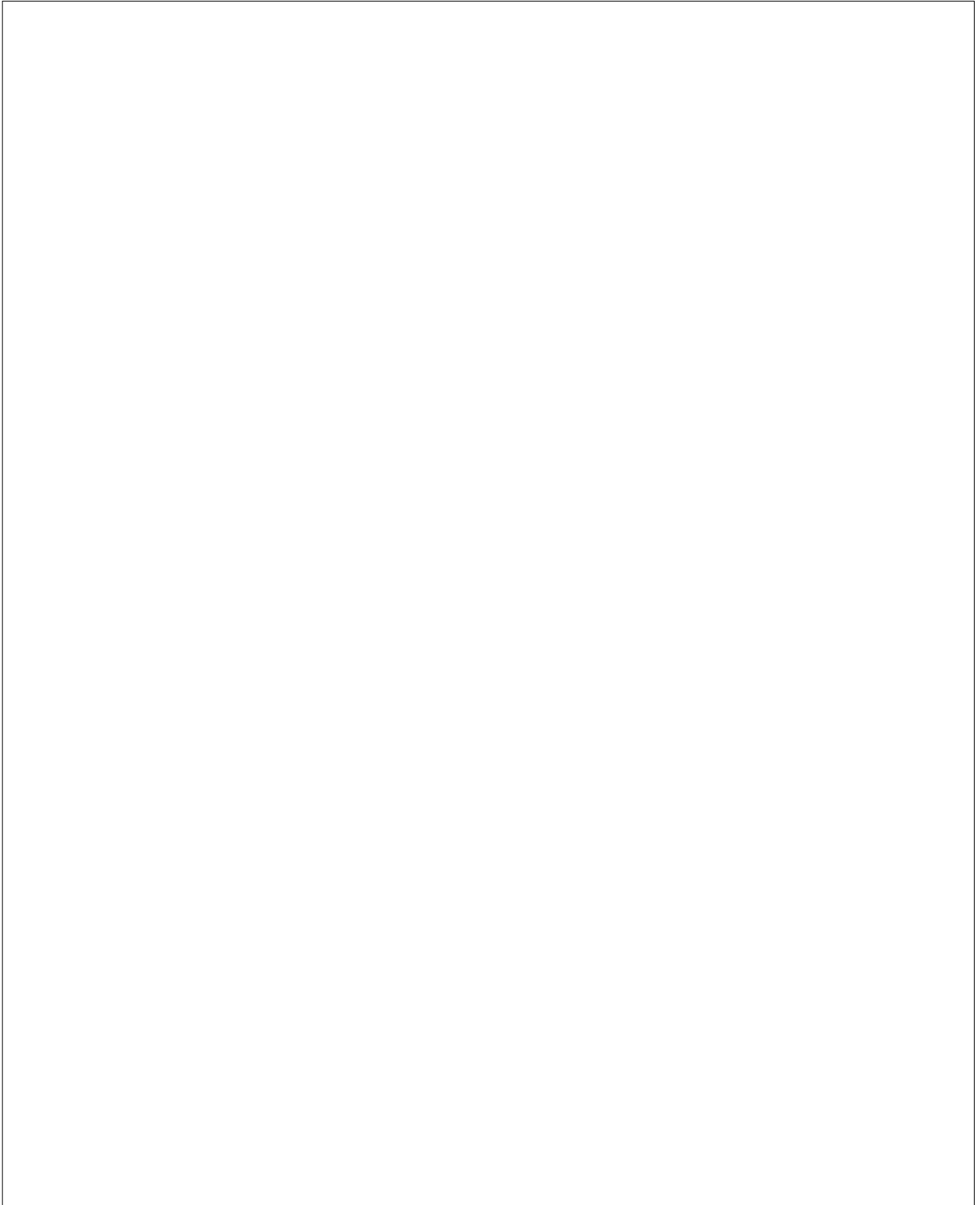


行動	気持ち

=====

本来のあなたからのメッセージ

あなた的一天について、本来のあなたからのメッセージ。(赤ペン)



宇宙からのメッセージ

最高のあなたの出来事は、
「おもしろい」「楽しい」ことで、できあがっていくはずです。
楽しみながら人生を謳歌していくなんで最高ですね。
今が最高と思う時、あなたの中から宇宙へ贈り物が届けられるのです。
平和な気持ちが宇宙へ届くのです。
あなたが楽しく平和であること、幸せを感じることに、信じることに、全て宇宙のためになるのです。
そのために、さらに思いを大きくしていく必要があるのです。
なので、ここで満足して立ち止まってはいけません。
さらに高いところを目指していくのです。
宇宙に聞いてみましょう。

「私のさらに高いところとは、どういうことなのでしょう？」
「まだまだ不十分な私ですが、何ができるのでしょうか？」

答えを待ってみましょう。
あなたの「次の目標」です。

《宇宙の答え》

=====

次の目標を伝える

次の目標を掲げたあなたは、みんなに思いを伝えることができます。

「人々に今の私の目標を伝える」ために、考えてみましょう。

そのための取り組みは？何ができるのか

どうやってやっていくのか

その結果、何を達成することができるのか

周りの反応はどうか(イメージ)

社会にどのように影響を及ぼすことができるか

自分の満足度は

周りの満足度は

=====
かけがえのない今をどんな気持ちで過ごすのか

大切なものを強固にするには、さらに何が必要か

どうすればいいのか

幸い人々に受け入れられたとき、
あなたは周りの皆さんに対してどんな気持ちになっているのか

さらにできることは何か

喜びを感じる一瞬とはどんな瞬間か

魂の声を伝えることができるか

これからのあなた

楽しいひとときは、夢のように過ぎていく～。
そして、また、楽しいひとときがやってくる～。
この繰り返し～。

素敵な瞬間は、どんどん目の前にやってくるのです。

次の瞬間、何がやってくるのかわかりません。
でも、あなたは楽しむ力を持っていますので、
それをしっかり受け止め、余裕で楽しんでいけます、いつも、いつも。
それがあなたです！
もう、信じることのできるあなたです。

さて、これからあなたはあなたをどんなふう楽しんでいきますか？
書いてみましょう。

そのまま、この道を歩いていってください。
心豊かに！意気揚々と！足取り軽く！

さあ、出発です！新しい世界へ！