

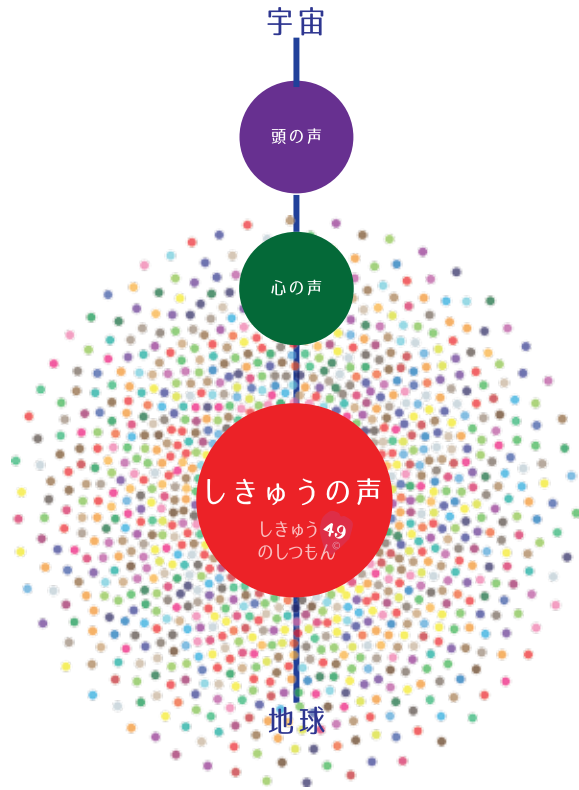
49

しきゅう
のしつもん[©]



あなたの価値を視覚化し
本来の自分に戻って生きるための
リバースプログラム
Rebirth





自
芯
を
持
つ



日々の体験は、自分の内にあるものから作られています。

どんな思考や環境が、今の現実を作っているのでしょうか？

本来のあなたの在り方は、あなたの内が知っています。

自分の産まれもった資質や価値を再確認していきましょう。

「しきゅう49のしつもん」を始める前に

カードデッキ、鉛筆と付箋49枚を用意してください。

付箋を貼付けるテーブルや机のスペースも自分の周りに作りましょう。

用意ができたなら、まずは深呼吸をしましょう。

呼吸が落ち着いたところで、「しきゅう49のしつもん」のカードデッキを左手にとり、右手は緩く拳を作り、その拳で左手の中にあるカードデッキを軽く2～3回ノックしてみてください。「これから始めますよ！」という合図です。

カードデッキをシャッフルし、自分が良いと思ったタイミングで手を止めて、一番上のカードにある質問から、その答えを付箋に書いていきましょう。

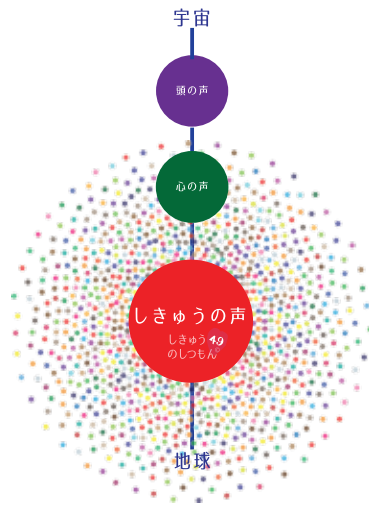


***<重要>**付箋一枚につき、一つの答えを書いていきます。答えを書く前に、**アルファベットと数字（各質問の下にあるR1（例）など）**を付箋の左上コーナーに必ず書いていってください。後で答えをまとめる上で必要です。

答えを書く時大切なことは、**自分の直感で答える**、ということです。考えすぎずに、ぱっぱっぱと答えていくことです。

質問の答えを書いた付箋は、テーブルや机のスペース（ノートでも良い）貼っておきます。全49の質問が終わった時点で、次のページから始まるチャクラ別のページに貼りつけてみましょう。

答えの左上に書いたアルファベットと数字順に、Rのセクションから始まり、Pのセクションまで（R→O→Y→G→B→RB→Y）付箋に書かれた答えを貼っていきます。



チャクラのワークからは、何を感じ得ましたか？

次に

付箋をバラバラに使っていくワークです。

それぞれの箱に記されている

アルファベットと番号の

付箋をはめ込んで文章をつくっていきましょう。

自分から自分へのメッセージ・アファメーション 1



私は、

O5
豊かさ

そして、

Y1
幸せ

(という幸せ)を持ち

G1
信じるもの

を信じる

P5
在り方

(という人)です。

私は、

P4
毎日で切る事

をし、そして、

G4
心が休まる場所

でくつろぐのが好きな、

G2
価値観

という観念を

持っている人です。

自分から自分へのメッセージ・アファメーション 2



そして、

R2
好きと情熱

と、

P3
喜び

と、

G5
地球へ感謝

(ことを) をしながら

RB1
夢

を実現するために

RB2
夢経の一步

に (を) 努力をしています。

同時に、

P6
解放したい

Y7
恐れ

B7
エゴ

があるという自分を認め

RB7
苦手

P7
許したい

G7
羨望

を解放し、

自分から自分へのメッセージ・アファメーション 3



自分の B3 褒められたこと
O2 得意
Y2 当たり前になっている良さ と

B4 表現
を素直に受け入れ、
O1 克服

を乗り越えた自分を褒め
RB5 自分への約束
(する) ということを

を自分に約束します。 私は、
B2 好きな言葉
を心に掲げ

Y3 自由
と、
Y4 我がまま
を実現します。

自分から自分へのメッセージ・アファメーション 4



しかも P1 魅力 と P2 美意識 を持ち合わせている

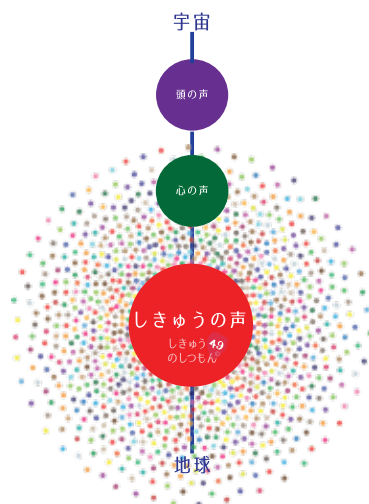
私は、 G3 ワクワク O6 まだやっていないこと RB3 没頭 を

大いに楽しみ Y5 自己肯定 という自分を認め

G6 自由であるための責任 を全うする人生をおくります。

日にち

●あなたが自分へ贈るメッセージを、声を出して呼んでみましょう。シックリくるまで、何回も。



R5
尊敬

R6
嫌い

この2つの答えの共通点を見てください！



次は、あなたの答えが、

より自分らしく在るための

自己一致の方程式へと導いてくれます。

それぞれのコラムにある答えを貼っていきましょう。



これからは、

BE + DO = HAVE

自己一致の方程式へ。

意識 (BE)

行動 (DO)

言動 (DO)

の自芯をもっている人は

いつの間にか

自分らしく(HAVE)

生きている。

BE

R1
R2
R3
R5
O5
Y1
G1
G2
G3
RB1
P5

数秘ソウルカラーチャートからも
掘り下げていきましょう。

身口意チャート



DO

O2
O6
G3
G4
G5
G6
B2
B5
B6
RB2
RB3
P3
P4

マインドマップで
掘り下げていきましょう。

HAVE

O3
O4
O5
Y1
Y3
Y4
RB4
RB5
P1
P2

9マスワークで
掘り下げていきましょう。

数秘ソウルカラー



まずは、数字を割り出してみましょう。

<https://numero33.net/auto.html>
の入力システムが便利です。

色と数字、年数秘についての解説は、別途サイトからダウンロードすることができます。
サイト：

A. お誕生日ライフパスナンバー：

生年月日の数字を足して一桁まで落とした数字。
11, 2 2 はそのまま使う。例：1982-11-24 生まれの人
 $1+9+8+2+1+1+2+4=10$, $1+0=1$
#1 が、ライフパスナンバー。

B. 過去に関連する宿命数：

産まれた年数秘にAのライフナンバーを足す。
例： $1+9+8+2=20$, $2+0=2$, $2+1(A)=3$
#3 が、過去に関連する数秘。

C. 未来に関連する隠れている数字：

AとBを足した数字。例： $1+3=4$
#4 が、未来に関係する数秘。

D. 出生届にある名前：

名前をアルファベットに転換してわりだす数秘。
無料で、オンラインの<https://numero33.net/auto.html> 入力システムを使って割り出すこともできます。

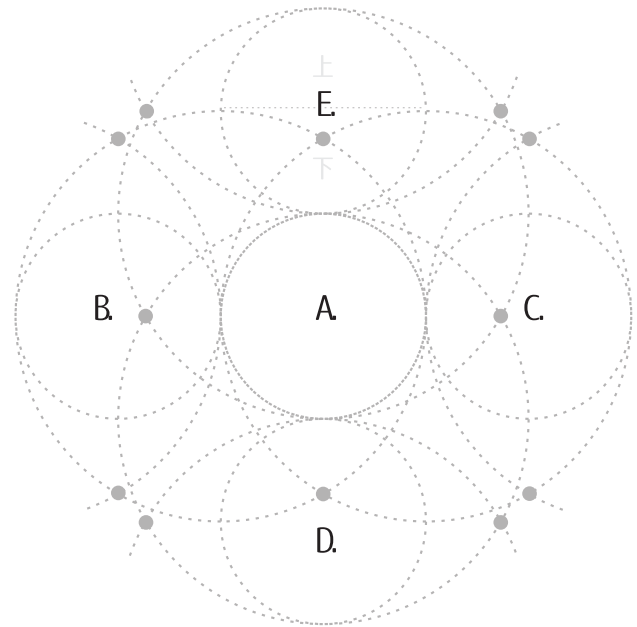
1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

E. オーラソーマバースディボトル：

Aの数字のボトルを <https://aura-soma.co.jp/products/equi/> で検索し、色やボトルの意味をみてみましょう。

あなたの年数秘：その年の年数秘 + あなたの誕生日月と日（例： $2+0+1+9=12$, $1+2=3$ #3 が年数秘。
そこに、 $1+1+2+4=8$ の #8 をプラス。 $3+8=11$, $1+1=2$ 。よって、2019年は、#2 の年。
2020年は、#3 の年。2021年は、#4 の年になります。

2019： 2020： 2021：





イニシャルセッションから得たものは何でしょうか？

そして、

これからのあなたは、何を実行していきますか？

一週間後は？

一ヶ月後は？

三ヶ月後は？

六ヶ月後は？

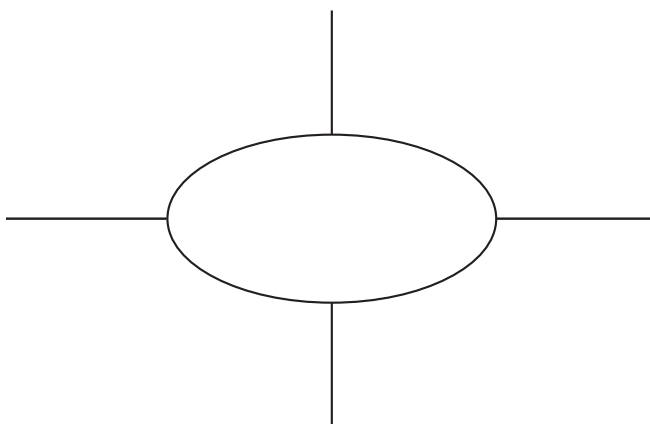
どうなっていたいですか？

フォローアップセッションで
なりたいあなたの実現化が
加速化します。

マインドマップ

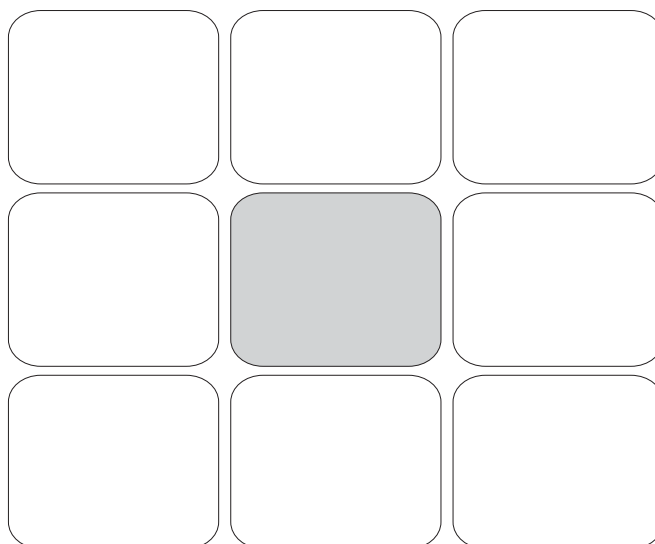


マインドマップで、身口意チャートの「DO」のセクションにあるリストを、気になるものから掘り下げてみましょう。できそうなことから、自分のスケジュールに入れていきましょう。



9マスワーク

あの太谷翔平選手は、高校時代の時にはやっていた、という9マスワークをやってみましょう。自分にとって大事なことがより明確になってきます。





イニシャルセッションを終えた方のための 「しきゅう49のしつもん」フォローアップセッション 養成講座入門編

自分をより深く理解し、セッションやWSで「しきゅう49のしつもん」ショートバージョンが使える講座
計6時間(1.5hrsX4回) 個人、又は、グループセッション+「しきゅう49のしつもん」カードセット

①振り返る

- ・自分のルートにあるエネルギー、現在の立ち位置の認識と、これからやっていきたい事の視覚言語化
- ・自分だけのオリジナル”身口意チャート”から、実践できるDoリストへの砕き方
- ・Be+Do=Haveの方程式の見解から、価値観の意識のシフトを得る
- ・次週に向けての宿題
- ・1.5 hrs.

②自己受容

- ・宿題と質問の答えから、インナーチャイルドを再見する
- ・答えから、“自己受容”の見解を広げる
- ・次週に向けての宿題
- ・1.5 hrs.

③自己肯定

- ・質問の答えから、お金をエネルギーという角度から再見する
- ・質問の答えから、“自己肯定”の見解を広げる
- ・自己受容+自己肯定をベースの上に築き上げる自分だけの未来予想図を描く
- ・次週に向けての宿題
- ・1.5 hrs.

④トータルレビュー・Be You

- ・チャクラバランスをみる
- ・自分の意識で行動する方程式
- ・手帳の使い方
- ・1.5 hrs.

49フォローアップセッションで期待される効果とベネフィット：

- ・新しい物事の見方の癖がつく
- ・俯瞰力とビッグビジョン
- ・陽転思考になるための問いかけ方法
- ・Be+Do=Haveリストの具体化による、行動→実現化のスピード
- ・更にシンクロニシティがふえてくる
- ・課題提出後、修了書授与「しきゅう49のしつもん」ショートバージョン7、8、17の質問を自分のセッションやWSに使える