

書いて変える潜在意識

用意するのはペン1本だけ！

「思考は現実化する」を実践に落とし込む、28 日間の書き込み式ワークブック

宮増 侑嬉 (大石洋子)・著



好評既刊『すべて潜在意識のせいでした』の実践版！

本書は、潜在意識を“書くこと”を通じて見直し、整えていくための一冊です。用意するのはペン一本だけ。**毎日 10 分ほど、自分の気持ちを言葉にしてノートに書き出していくうちに、忘れていた思い込みや小さな願望に気づき、少しずつ心が軽くなっていきます。**

28 日間のワークを 3 回繰り返せる仕様に！

1 回目と、2 回目、3 回目に取り組んだときとでは、感じ方や言葉の選び方がまるで変わります。繰り返すたびに、**新しい自分を発見できること**も本書の魅力のひとつです。

【こんな人におすすめ】

- ✓ 思考を現実化させたい……
- ✓ 潜在意識の書きかえの実践でつまづいている……
- ✓ ネガティブな思考から抜け出せない……
- ✓ 自分をもっと肯定できるようになりたい……
- ✓ 理想の人生を引き寄せたい……

《主要目次》

思考について知っておきたい 7 つのこと

- 1～5 日目 心と身体を緩め、
自分に意識を向ける準備期間
- 6～10 日目 夢や願望に向き合い、
心の奥底にある本音に気づく
- 11～15 日目 自分の内面を見つめて受け入れ、
認めていく
- 16～20 日目 人とのかかわりを見直し、
ネガティブな気持ちを手放す
- 21～23 日目 親子関係やパートナーとの
つながりを見直し、愛を再定義する

《著者プロフィール》

宮増 侑嬉 (みやます・ゆき)

一般社団法人思考の学校 校長

1974 年神奈川県生まれ。2016 年一般社団法人思考の学校設立。2024 年合同会社イノチテラス設立。離婚を機に自己啓発や心理学などを学ぶなかで「思考が現実化」するしくみを知り、実践した結果スルスルと人生が好転。「思考が現実化」するしくみを多くの人に知ってもらいたいと思い、一般社団法人思考の学校を立ち上げる。20 年以上のカウンセリング経験に基づいたわかりやすい解説が好評となり、現在は認定講師養成講座と村づくりをメインに行なっている。著書に『宇宙一ワクワクするお金の授業』(すばる舎)、『7 日間でなりたい私になれるワーク』(あさ出版)、『気づくだけで人生が好転する思考のレッスン』『超開運法 神さまに応援される人になる』(以上、ビジネス社)、『すべて潜在意識のせいでした』(フォレスト出版)などがある。

《書誌情報》

本体価格-----1700 円
 ISBN-----978-4-86680-341-8
 ページ数-----256 頁
 判型-----四六判変型