

潜トレ 4 5 の取り組み方

こんにちは！Honami です。

潜トレ 45 にようこそ！

トレーニングを始める前に
大切な事をちょっとお伝えしたいなと思って
動画を撮っています。

まず、

**潜トレ 45 は 45 日間に渡って
3 日おきに動画をお届けしていきます。**

全部で 15 本の動画をお届けします。

3 日おきに動画をお届けするのですが
動画が貼ってある会員サイトの下に
コメントが書けるようになっていきますので、

そちらに返信するような形で
メールもお送りさせていただきます。

是非、ご確認いただけたらと思います。

また会員サイトは **90 日間**
閲覧ができるようになっていきます。

無制限にしようかとも思ったのですが、
緊張が切れてしまうことと、

人間の習慣というのは

大体 45 日から 90 日間で形成されると言われますので、

是非この期間は集中して

潜トレに励んで頂けたらと思います。

特典のこの PDF や音声に関しては、

URL が今後残ります。

そちらは残しておいていただいて大丈夫です。

ダウンロードしていただいても構いません。

潜トレ 45 の内容に関しては**全部が**

“自分自身をありのまま大好きに愛せるようになる”

ためのトレーニングがぎっしり詰め込まれています。

私自身が 10 代 20 代の時からずっとトレーニングしてきて

効果があったものをぎゅっと凝縮しておりますので

是非楽しんで取り組んでいただけたらと思います。



私の実体験を基に作ったトレーニングになるので
頭で理屈を考えるとよりかは

ただただ実践してください。

これが正しいというわけではないです。

ですので、

自分の中でどうもしっくりこないという場合は
今もしかしたら

あなたのタイミングにあっていない

トレーニングかもしれません。

また月日が経った後に実施すると

より吸収されたりする可能性もあります。

ただ純粋に楽しみながら

重く捉えずに取り組む

というのが一番身についていきます。

是非是非そちらも心掛けていただけたらと思います。

変化をひとまず実践して体感する

ことをしていただけたらと思います。

また、完璧にこなそうとすると苦しくなります。

人間を苦しめる一つが**完璧主義**なんですね。

絶対 300%結果をだそう！！

とすると苦しくなったりしますので

とにかくもう何回も言いますが…

楽しんでください！

また、起きた出来事に関して

「なんでこれが起きたんだろう？」

と、分析癖がある方も結構多いと思うのです。



が、分析しすぎるとドツボにはまります。

その場合、どんどん思考に偏って行ってしまいますよね？

感覚とか感性を取り戻して頂きたい

というのがあるので

**とにかく実行する
楽しんでする**

という事ですね。

何より、

「これわかってるよ」とか「これは知ってるわ」

という気になってしまうのが一番勿体ないです。

なので、

是非まっさらな気持ちで

全部、自分事だと思って

取り組んでいただきたいです。



「あ〜今これ私に関係ないな」

って思ってしまうと

吸収できるものが何もなくなってしまいます。

せっかくの奇跡も起きなくなります。

是非

「あ、今私がこれを受けているのは意味があるな」という
素直な気持ちで受けていただきたいです。

実際、こうやって

お金を払って受けて頂いたわけですから、

まっさらな気持ちで

取り組んでいただけたらなと思ってます。

そして今回、

オススメしたいのが…



潜トレ 45 ノート を作って欲しいのです。

ご自身のワークをやってみてどうだったかとか
こんな気持ち働いたなとか
こんな出来事が起きたとか
日記みたいな形でいいので
潜トレ 45 っていうノートを作って

1 日目はこれをした…
2 日目はこれをした…
こんな事が起きた…
というように

日記のように

**ご自身の体験を
ノートにまとめられるのを**

オススメします！

実際に 45 日間で

これだけの変化があった

これだけの体験があった

となると

すごく自分自身の励みにもなります。

是非、そのあたりもやっていただくのをオススメします。

あなただけの潜トレ 45 のノートが完成します。

とにかく

「やらなきゃ～！わ～！汗」



っていうよりも

「イエ～イ！楽しい♪♪」

という

ワクワクした感覚で取り組んでいただけたらと思います。

ミラクルが頻発する 45 日間、

ご一緒できる事を心から楽しみにしています(^_^)

◎潜トレ 45 の取り組み方

頭で考えず、ただ、楽しんで実行するのみ！

◆おすすめ！

潜トレノートを用意して、

毎日感じたこと、起きた出来事を記録する。