

# 1 私は強運！根拠なく最高！

こんにちは！Honamiです。

潜トレ45

プログラム1つ目の動画です。

今回、潜トレ45は

**15個のセンテンスにまとめております。**

その画像をトップページにご用意しておりますので是非、  
スマホなどの待ち受けにしてみてください！

さて、今日は1つ目ですが

**「私は強運！根拠なく最高！」**

です。

これは何かと言いますと

今日から3日間

1つ目のトレーニングとしては

**「私は強運！根拠なく最高！」**

というのを、

暇さえあれば言い続けていただきたいのです。

やったことありますか？

人生でコレ。

3日間暇さえあれば

**「私は強運！根拠なく最高！」**

と、言い続けるという事です。

これは俗にいう

**アファメーション**ですね。

## 肯定的な自分に対する断定形の言葉

をずっと言っていると

**潜在意識が書き換わってくる**わけです。

このアフメーション。

とっても大事なやり方があります。

ちなみに

**「私は強運！根拠なく最高！」**

というのは、私が1つ目として作った文章ですが

あなたがより言いやすい言葉に変えて頂いても結構ですし

あなたがより気持ち上がる文章（断定系の言葉）

例) 「私は本当に女優みたいに素敵」

「私はどんどん人に愛される」

「私はどんどん豊かになっている」

そのような**自分が今一番欲しい状態の言葉**を  
短いセンテンスで作るというのもオススメです。

それを**暇さえあれば**  
**3日間唱えて頂きたいのです。**

このアフメーション。  
自分の潜在意識に入りやすい状況としては  
まず**リラックスした状態です**事です。

**リラックスして かつ 楽しんで**事です。

なので、

**"やる気よりもその気"**

と私はいつも言ってるんですが、  
**楽しんでずっと言い続けて頂きたいのです。**

最初は

「なんか言っているもしっくりこないな」

とか

「胡散臭いな」と思うかもしれないのですが

ずっと言っていると

本当に**そんな気になってくる**のです。

不思議なんです。

**人間の言葉というのは、もの凄いエネルギーがあります。**

それをずっと言っていると、

そんな気になってくるのです。

だからブツブツ…言っていると

**自分の言葉を1番聞いているのは自分の耳なので**

それがどんどん入ってくるのです。

特にそれは

**感情が乗れば乗るほど**

**がっつき入っていきます。**

だから本当にアホになった方がいいのです。

楽しんで。

このアフアメーションは

どれだけパワフルかご存知ですか？

本当凄いです！！

言ったら、本当にそんな気になってきます。

「私は女優。私は女優。私は女優・・・・・・・・」

と言ったら

気付いたら背筋が伸びたりするんですね。

不思議ですね。



こうやって自分が言っている言葉の通りに  
自分の潜在意識、  
この身体の動かし方もそうですが、  
自然に合ってくるようになるんですね。

ですので

**「私は強運！根拠なく最高！」**

これをとにかく

**ひたすら3日間唱えてみてください。**

これを言ってて

ネガティブな気持ちが出てくる事もあると思うんです。

**「いや…そんな事ないし…」**

とか

**「全然私イケてないし」**

って思う事もあるかもしれません。

それを例えばコップの水に例えますね。

例えばなんですけど

この「**自分イケてない**」と思ってる

**淀んだ水**がコップの中に入ってるとするじゃないですか。

この「自分イケてない」という**思い込み**だったりとか

「自分はダメだ」っていう**自己否定な部分**とかが

黒い水だとして、

**このコップの中の水をキレイにするには**

**方法が2つあるんですね。**

1つは…この**黒い水をザバッと捨てる事**です。

もう1つは何かというと…

**キレイな水をザバザバ上から入れる事**なんです。



そうするとだんだんその黒い水が中和されていって  
キレイな水になっていきますよね。

あらゆる方法で、  
このコップの水  
これを潜在意識に例えると、

どんどんどんどん

クリアでキレイなお水にしていきたいわけなのですが、  
この

**「私は強運！根拠なく最高！」**

という風に、  
ずっと自分の心が喜ぶような言葉を言っていくと  
最初は黒い水がめちゃくちゃ反応して

「もうやめてくれ」みたいな感じになるんですけど、

きれいな水をお構いなしにずっと入れていると・・・

なんとなく心地よくなってきて  
なんとなくそんな気がしてきて  
いつの間にかそれが手放されたりしていくんです。

この黒い水がどうしても頑固な場合とかは  
今回、潜トレの中で色んなワークを用意していますので、  
これが複合的に絡み合って  
どんどんどんどん水がクリアになってきます。

なので潜トレ45は  
**このコップの中の水をクリアにキレイにしていくための  
トレーニング**をたくさん詰め込んでますので  
まず最初の3日間は

**「私は強運！根拠なく最高！」**

というのをやって欲しいのです。

自分の心が乗るというのも大事ですが  
あとはオススメなのが…

## やっぱり口角を上げる事です(^\_^)

口角を上げながら言うだけで  
潜在意識への入り方が全然変わってきます。

潜在意識が書き換わる時というのは  
楽しんでいる時とか、リラックスしている時ですよね。

なので**自分の脳の状態が**  
**【快】の状態になってるときに**  
**書き換わりやすいという事**です。

なのでその状態を作るのに  
この口角を上げるだけでも

凄く効果があります。

**「私は強運！根拠なく最高！」**

**「私は強運！根拠なく最高！」**

って、

目が笑ってなくてもいいので

とりあえず口角を上げながら言う。

**オススメは暇さえあれば言う事**です。

是非やってみてください！

最初のトレーニングです。

是非、

潜トレ45用にノートを作ってください

とお話していたと思うのですが、

そのノートに今日の1日目

- ・ やってみてどうだったか
- ・ どんな気持ちになったか

とか…

それを記録に残しておいて欲しいのです。

明日も明後日もやっていきます。

是非、

**起きた出来事とかこんな風になりました**

という体験談を、

**動画の下のコメント欄に**

「こんな事ありました。こんな風に感じました。」

と、**アウトプット**をしてみてください。

是非一緒に楽しんでやっていきましょう！

**あなたは強運！根拠なく最高です！**

**◎トレーニング1 私は強運！根拠なく最高！**

リラックスして、楽しみながら、  
やる気よりもその気！で暇さえあれば唱え続けます。

口角を上げながら言うのがお勧めです。

自分の叶えたい状態を

オリジナルのアファメーションとして

短い文章でノートに書いてみましょう。

それも併せて、言い続けて過ごしてみましょう。



## アファメーション文のポイント4つ

### 1・「私は～」から始める。

I am～には物凄い力があるのです。

### 2・なりたい姿を肯定語で書く。

例) 太る→痩せる

貧乏→お金持ち

### 3・短文にする。

だらだら言わず短い文章で。

### 4・断定形か現在進行形にする。

「～になりたい」では「なりたい」が叶う。

「～である」「～にどんどんなっている。」

が望ましい。

### 5・感情が動く自分の言葉にする。