

【Unleash～アンリーシュ～】

～目次～

step0 はじめに

0-1 ツインレイって何？

- ・ツインレイとは
- ・ツインレイ統合の魂の学びって何なの？

0-2 サイレント期間がないツインレイ統合

- ・サイレント期間とは
- ・サイレント期間がないツインレイ統合なんてあるの？
- ・サイレント期間をつくらない、長引かせない為にも

step1 自己愛を確かなものにする

1-1 自分を愛せてる？

- ・自分を愛す、大切にするとどういう事？
- ・自分軸の思い出し方
- ・自分の望みに耳を傾ける
- ・自分の身体を愛す

1-2 自分の望みを思考でかき消さない

- ・自分がほっとする事、好きな事をやる
- ・損得で考えない
- ・どうやったらやれるか考える

1-3 女性性と男性性

- ・女性性、男性性とは
- ・女性性と男性性の統合
- ・自分の中の姫、王子を育てる

1-4 自分を信じ自立して生きる

- ・あなたが感じた事が全て
- ・みんなに合わせて生きるのはもう止めよう
- ・本音を言葉にする

step2 今の自分の状況を見つめる

2-1 今の自分はどんな状況？

- ・今、本当に生きたい生き方をしてる？
- ・なぜそれが辛いのか
- ・それでもなぜそれを続けているのか

2-2 本当はどういう未来を生きたい？

- ・メリットもデメリットも両方受け取っている
- ・本当はどう生きたいの？

step3 覚悟を決める

3-1 覚悟を決めるのはあなたしかいない

- ・まずはひとつずつ確実に
- ・損得勘定で考えていない？
- ・あなたの覚悟を決めてくれるのは誰？
- ・覚悟を決める方法

3-2 実際に行動に移す

- ・覚悟を決めたらすぐにやる事
- ・覚悟を決めると周りの人が入れ替わる
- ・必ず『自分』が動く

step4 タブーに打ち勝つ心を手に入れる

4-1 私は何に抵抗がある？

- ・何に抵抗がある？
- ・その抵抗はどこからきてる？
- ・結局はやっぱり自分したい

4-2 そのタブーを破ったら何が起こる？

- ・自分の中のタブーを破るのは怖い！
- ・そのタブーを破ったらどうなる？
- ・意外と大丈夫だったりする

4-3 で、やる？ やらない？

- ・やってもやらなくてもどっちでもいい？
- ・人生を変えたいなら行動を変えるしかない
- ・乗り越えられる試練しか目の前に現れない

step5 執着心を手放す

5-1 起こる事全て、あなたの為に起きている

- ・どんな事に執着心がある？
- ・全てに降参する
- ・全て私の為に起きている

5-2 より良い未来が待っている

- ・執着を持ち続けようとする...
- ・手放したら入ってくる
- ・よりよい未来へ

step6 ツインレイの性エネルギー

6-1 性エネルギーとは

- ・宇宙の創造『陰と陽』
- ・磁石のように引き合う
- ・性エネルギーを高める

6-2 ツインレイ性エネルギーの交流

- ・ツインレイ性エネルギーの交流
- ・性エネルギーをどう感じる？
- ・性エネルギーを日常に活かす

step7 不安になったら

7-1 目の前に起こる事全て宇宙の愛

- ・私にとって良い事しか起こらない
- ・自分の選択を信じる
- ・見えない存在はいつも応援している
- ・誰かに教えてもらう、話を聞いてもらう

7-2 今をしっかり感じる

- ・今感じている事を認める
- ・なんでそう感じたか深掘りしよう
- ・私だから大丈夫！！

step8 ツインレイと共に生きる

8-1 魂の統合をしてからがスタート

- ・ツインレイ統合は2回ある？
- ・魂の統合をしてからがスタート！
- ・信念を曲げない

8-2 愛をもって生きる

- ・自分に嘘をつかない
- ・『人間らしさ』を大切に
- ・常に愛のある選択を