

エネルギーを知ろう！

エネルギー概論

2023.11.22 グループプレッスン



エネルギーって何？

人間が生きて 活動するために必要なもの

エネルギーが高ければ高いほど活動量が増え、周りに与える影響力も大きくなる。

エネルギー低いと悪い影響を受けやすく、自己コントロールもままならなくなる。



偉人は総じてエネルギー高く
生きていた

エネルギーには2種類ある

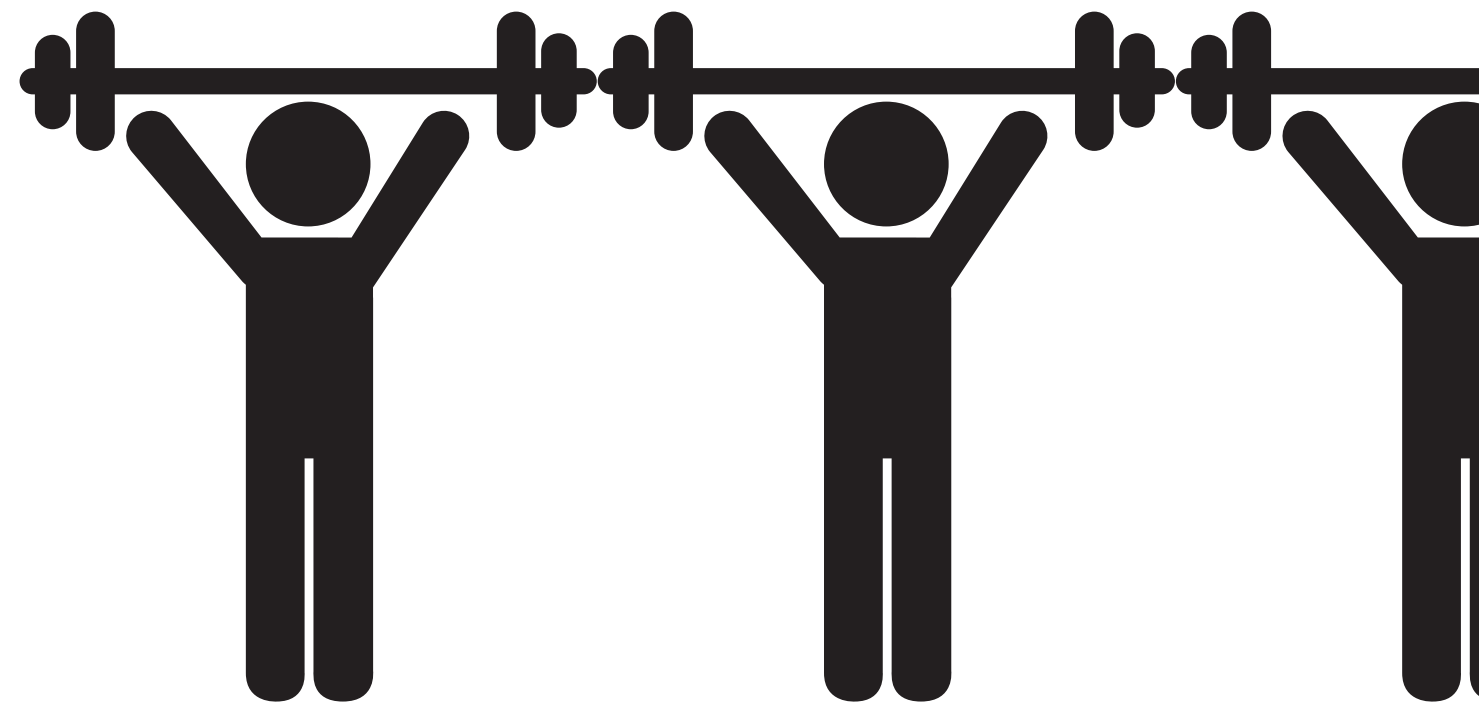
- **先天の精**：生まれつきのエネルギー量。
総量が決まっているため
なるべく減らさないこと。
- **後天の精**：後天的に獲得するエネルギー。
自分次第で増やすことも可能。



先天の精が少なくても
エネルギー高く生きることができます^^

1日に使えるエネルギー量が高まると
活動量が増え、影響力が高まる！

後天の精を高めていこう！



エネルギーの特徴

エネルギーの特徴

1. あらゆるものがエネルギーを有している
2. エネルギーには量と質がある
3. エネルギーは保存ができない
4. エネルギーには正と負がある
5. 同じものでも時によって正にも負にもなる
6. ある程度循環すると何かに変換される
7. エネルギーは自己管理できる

1.あらゆるものがエネルギーを有している



2.エネルギーには量と質がある

3.エネルギーは保存ができない

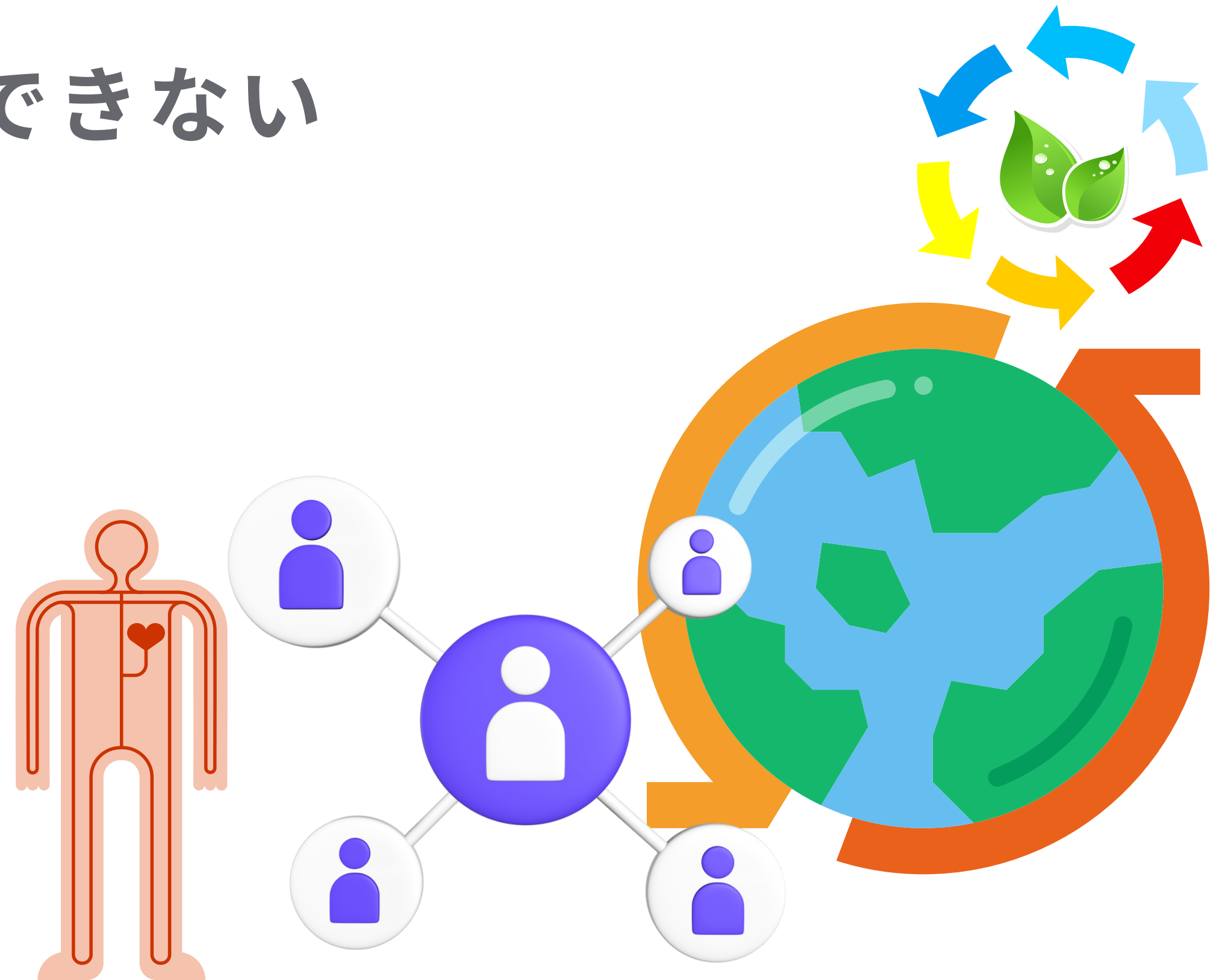
量（多さ）を増やす。

×

質（密度）を高める。

×

循環させる。

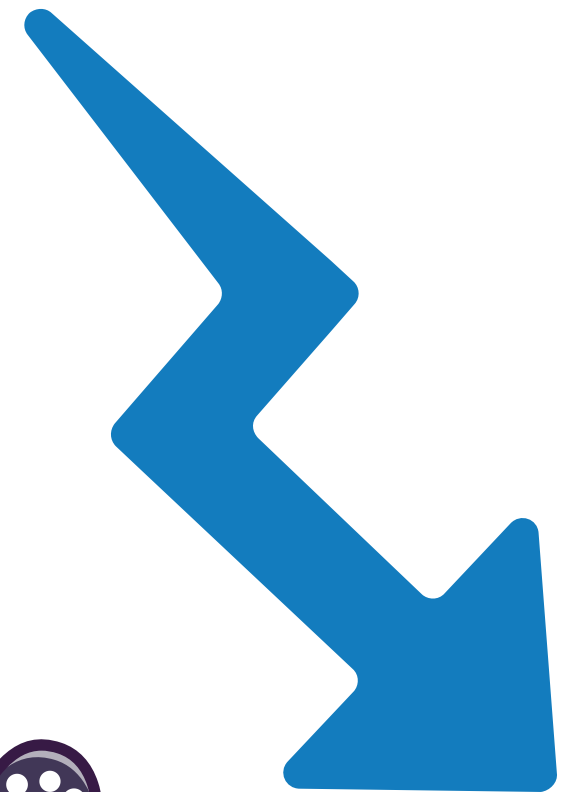


4.エネルギーには正と負がある

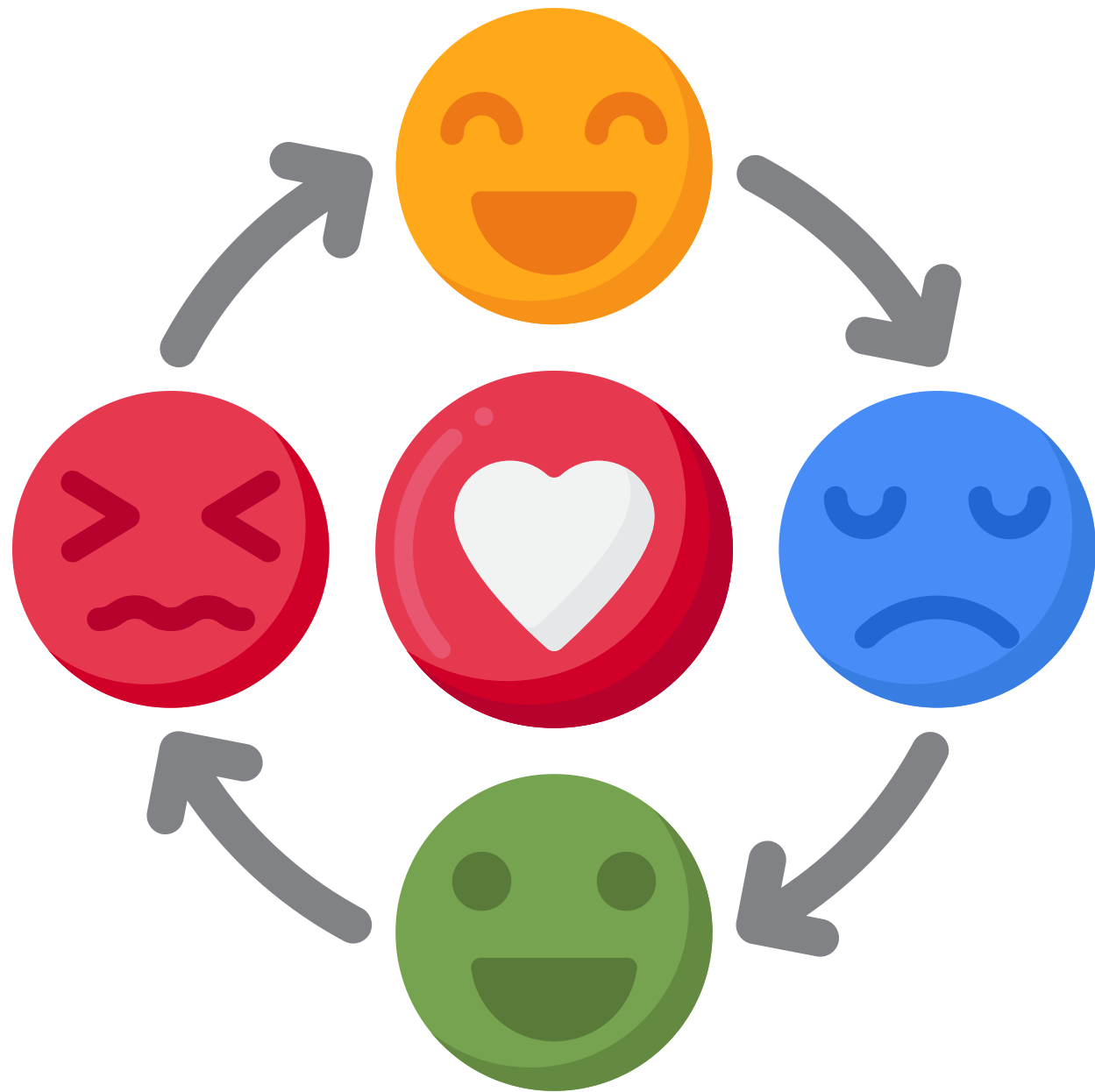
ほとんどの人にとって正（高まる）のものもあれば、
ある人によっては正だけど、ある人によっては負（下がる）ものもある。



5.同じものでも時によって正にも負にもなる



6.ある程度循環すると何かに変換される



正のエネルギーも負のエネルギーも循環する。

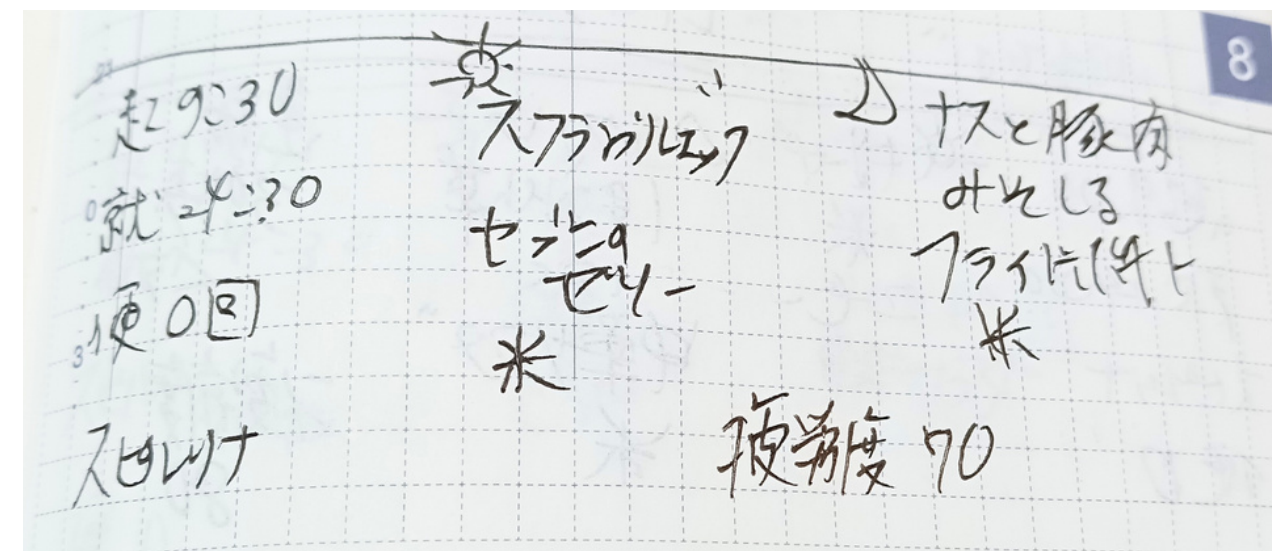
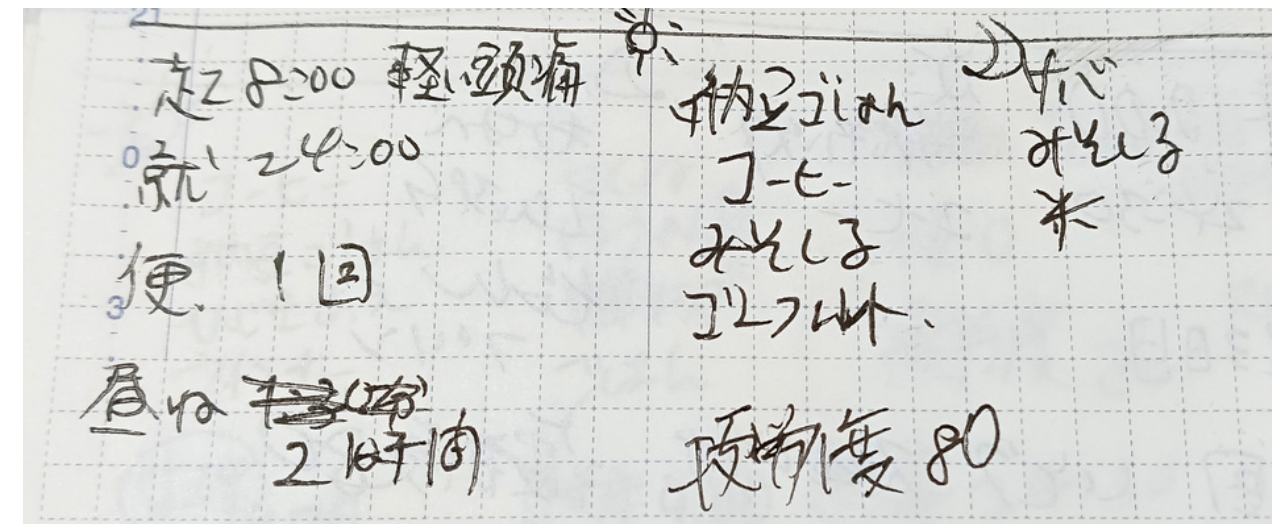
良いご縁や天職との出会いなどは、
正のエネルギーが循環していった結果。

歯周病やアルツハイマーなどの生活習慣病は
悪いエネルギーが溜んだ典型例。

7.エネルギーは自己管理できる

まずは毎日**記録**をつけ
自分のエネルギー状態を把握するところから。

- 就寝前に本日の残エネルギーをメモる。
- どんなことで上がったのか？
- どんなことで下がったのか？
- ルーティーンを通して、
その日のエネルギー状態を確認できる。



エネルギーが高まるもの
下がるもの

エネルギーが高まるもの

余韻がいい（長く続く）

温かくて

丸くて

穏やかで

軽くて

清らかで

まっすぐで

整っている



エネルギーが下がるもの

余韻が悪い、印象に残らない

冷たくて

重たくて

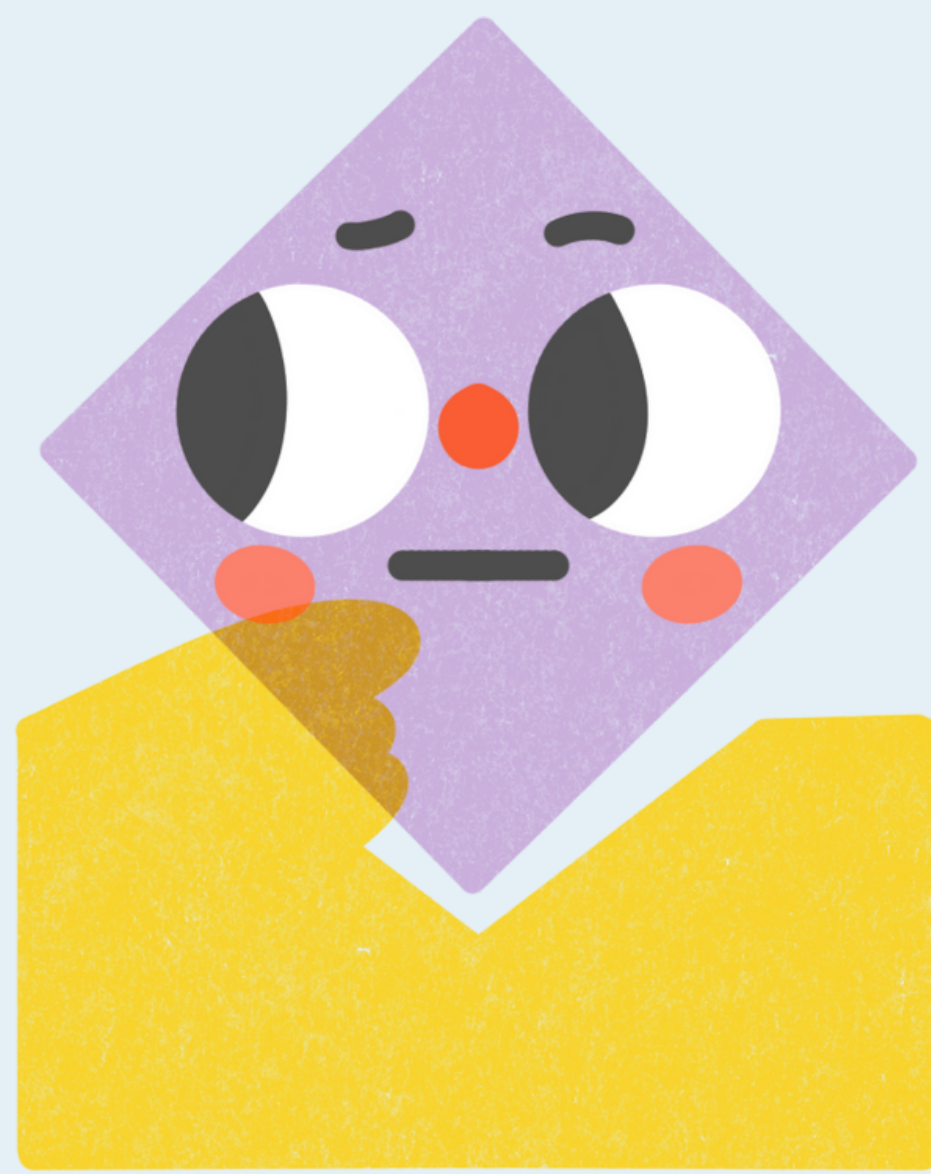
尖ってて

曲がってて

激しくて

濁ってて

乱れている

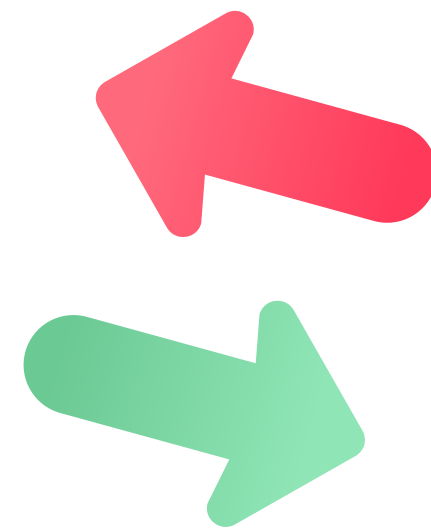


エネルギー漏れを防ごう

エネルギー漏れの原因

- 食事（有機野菜がいいわけじゃない）
- 電磁波
- 汚い部屋や空間
- 激しすぎる運動
- ストレス(小さいけど長期に渡る)
- 刺激
- がんばりすぎ
- マルチタスク
- 過去への後悔
- 未来への妄想（100リストとかダメ）
- 無目的、やらされ感
- 執着
- 妄想（いい妄想でもNG）
- 感情（過度な喜怒哀楽）
- 期待（自分にも他人にも）
- 悩む（現代人は頭使いすぎ）
- 先のばし

エネルギー量が多いけど漏れすぎの人



エネルギー概論まとめ

- エネルギーは後天の精をコントロールすることで高められる
- エネルギーが低いと自己管理できなくなるので休むこと
- エネルギーには正と負がありある程度循環すると何かに変換される
- エネルギーが高いものは余韻が良い
- エネルギーを高めるよりも漏れを防ぐほうが先



宿題

できれば毎日、
エネルギー記録をつけてください。

1ヶ月のうち、一番エネルギーが高まった
モノ・コトを教えてください。

エネルギー漏れを塞げるような生活を
意識してみてください。