

エネルギーの運用をしよう！

# エネルギー概論2

2023.12.18 グループレッスン

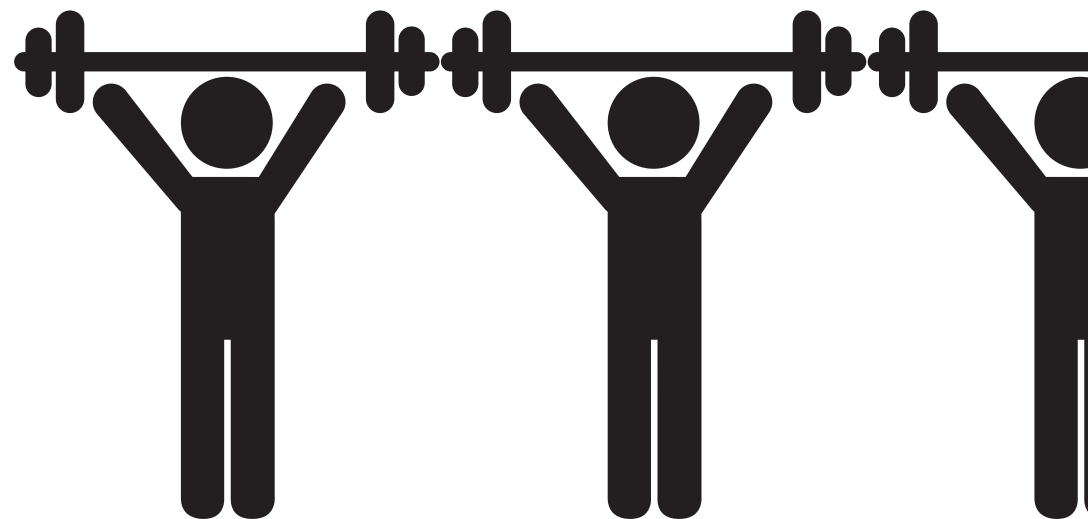
# おさらい

エネルギーとは？

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。

後天の精を高めていこう！



# 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

## エネルギーが高まるもの

余韻がいい（長く続く）

温かくて

軽くて



丸くて

穏やかで

まっすぐで

清らかで

整っている

## エネルギーが下がるもの

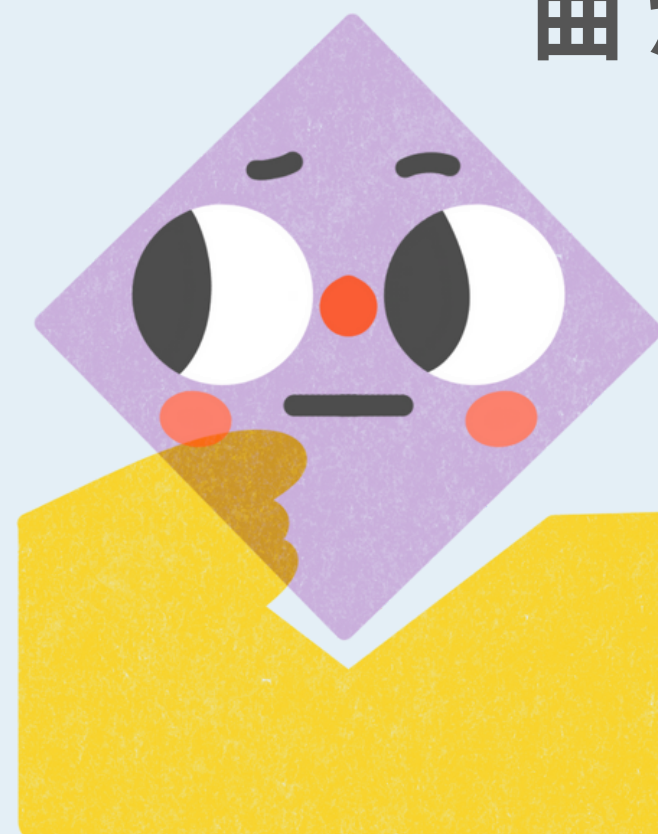
余韻が悪い、印象に残らない

曲がってて

冷たくて

重たくて

尖ってて



激しくて

濁ってて

乱れている

# 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





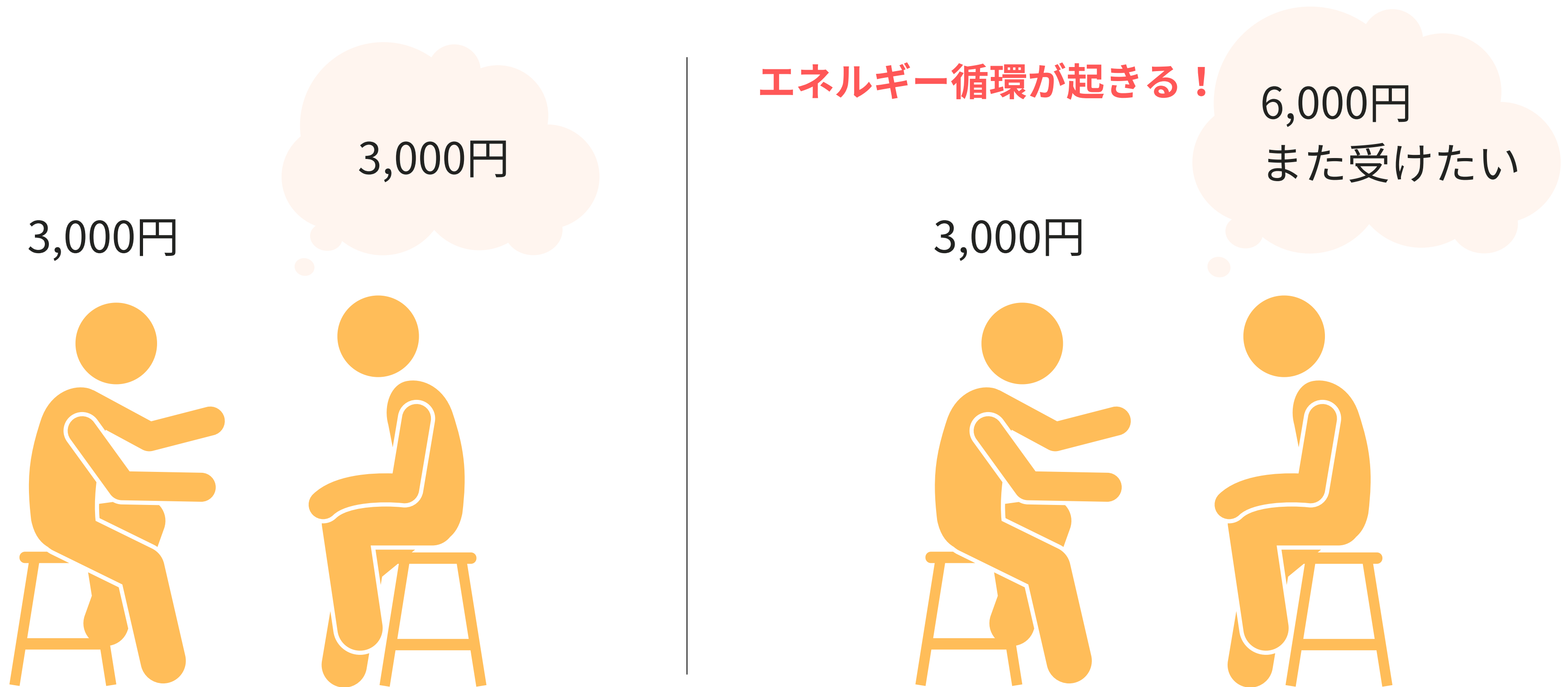
# 宿題

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。

# 補足：エネルギーと商売



エネルギー運用をしよう



# エネルギーの運用のポイント

1. リズムに乗る
2. エネルギーを余らせる
3. エネルギーを補給する ※漏れを防ぎつつ
4. 浄化の習慣

# 1.リズムに乗る

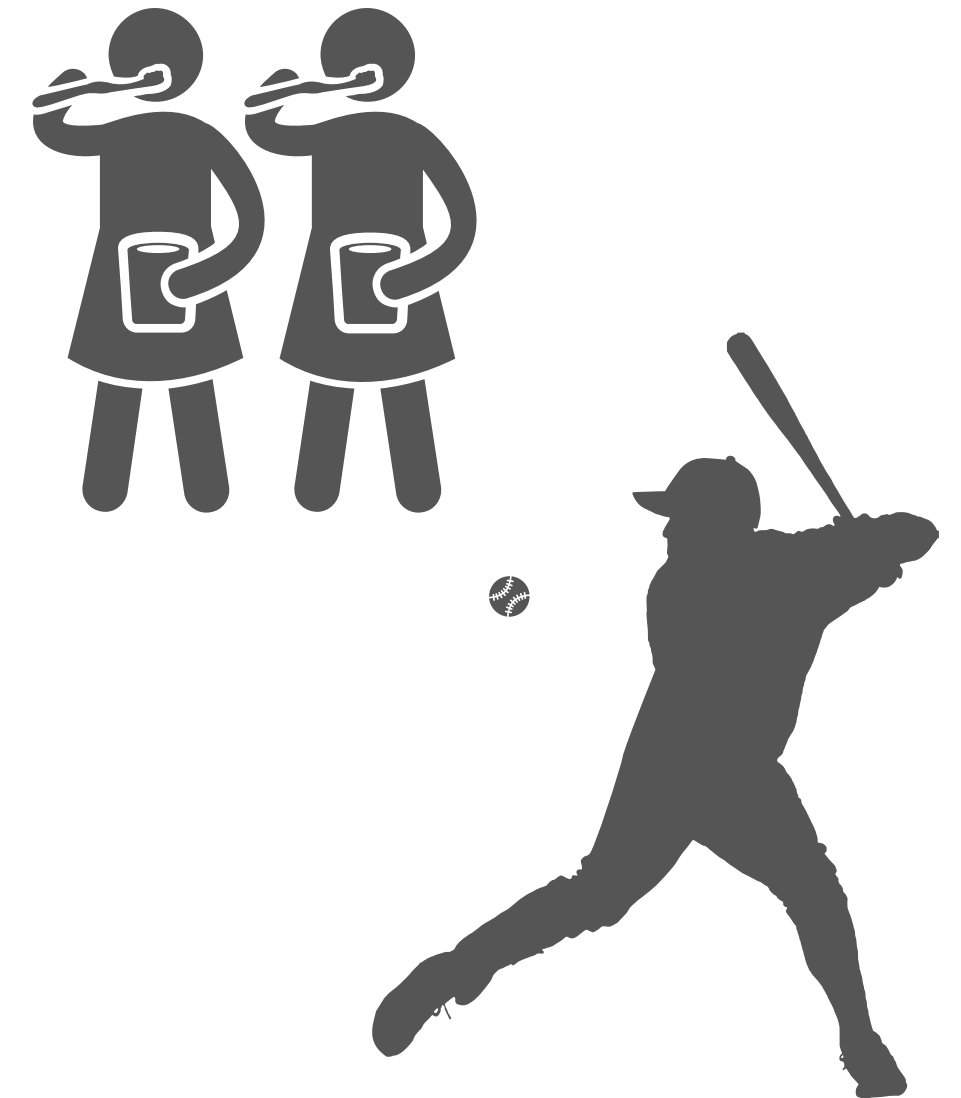
リズムに乗る＝習慣化・ルーティーン化（無意識にやる）

リズムに乗るだけでもエネルギーの低下を防げる



「意志力」はエネルギーを消費する。

「私意思が弱いんです」という人は、  
意思が弱いのではなくてエネルギーが少ない。



# 1.リズムに乗る

小さい子供がいる人はリズムが崩れやすい。  
その場合は、「崩れる前提でルーティーンを組む」のが大切。

「子供がいるから」

「〇〇さんがこうだから」



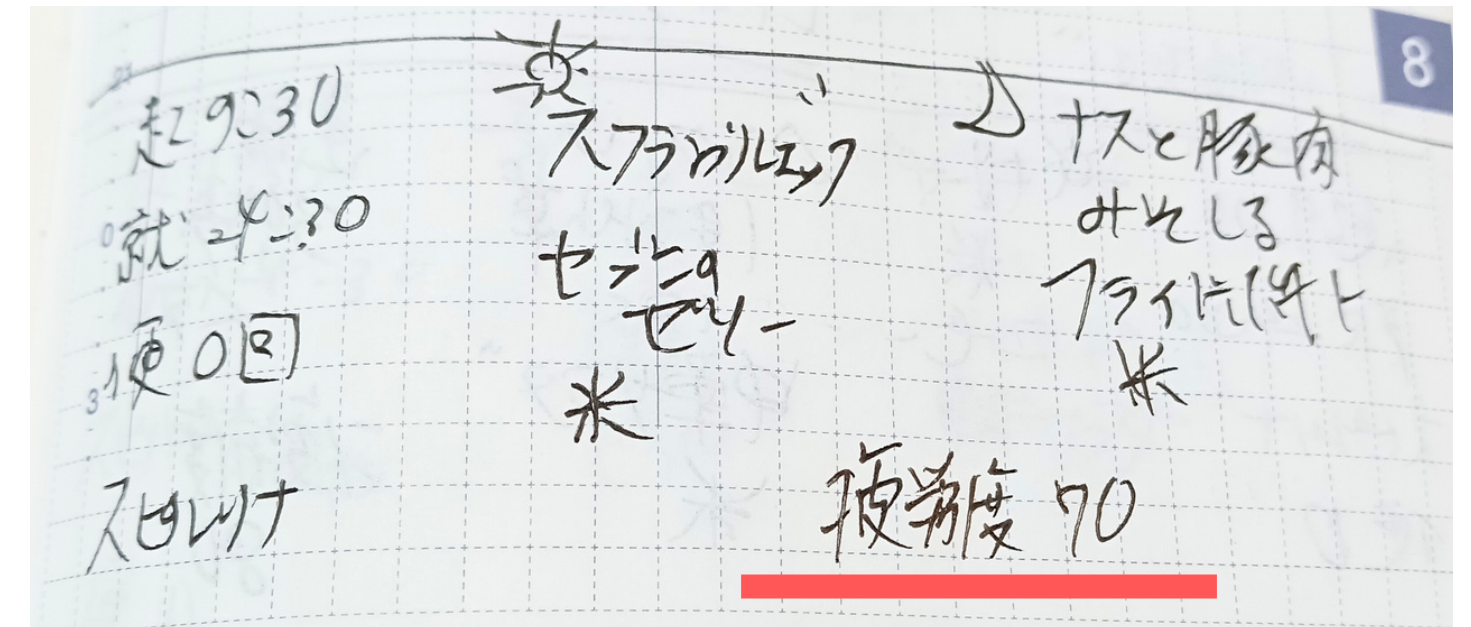
**自分の執着**（対象を思い通りにしたい）



## 2. エネルギーを余らせる

余力を残して1日を終わしましょう！

「余らせて翌日を迎える」を繰り返していくと、MAX値もプラスになる。



眠る前 = 物語のエンディング

寝落ちしている人は完全にエネルギー漏れ。

借金と同じで、悪循環を断ち切らないと、どんどん利子がついていく。

→ まずはエネルギー漏れを防ぎましょう。



## 番外編：就寝前のおすすめの習慣

1. 夜、鏡の前で「お前は〇〇だ」と、ぼそっと1回つぶやいてから眠る。
2. 朝 起きたら、鏡の前で「お前は〇〇だ」と1回以上つぶやく。

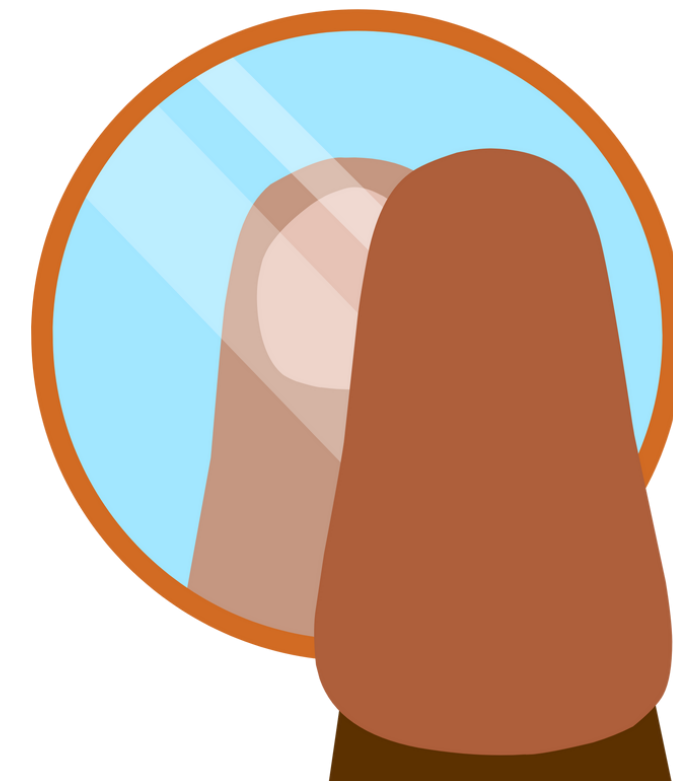
※私はじゃなくて「お前は」とつぶやくのがポイント。

眠る前につぶやくと潜在意識に入りやすくなるので、特に眠る前は重要。

〇〇には同じ言葉が入る。

例：お前は愛されている。

毎日続けると、1ヶ月～3ヶ月ぐらいで変わってくる。





### 3. エネルギーを補給する

同時並行で漏れを防ぎつつ、エネルギーチャージする。

チャージの方法は人によって違うが、  
全人類共通して、**食事・運動・睡眠** が良ければ割とどうとでもなる。



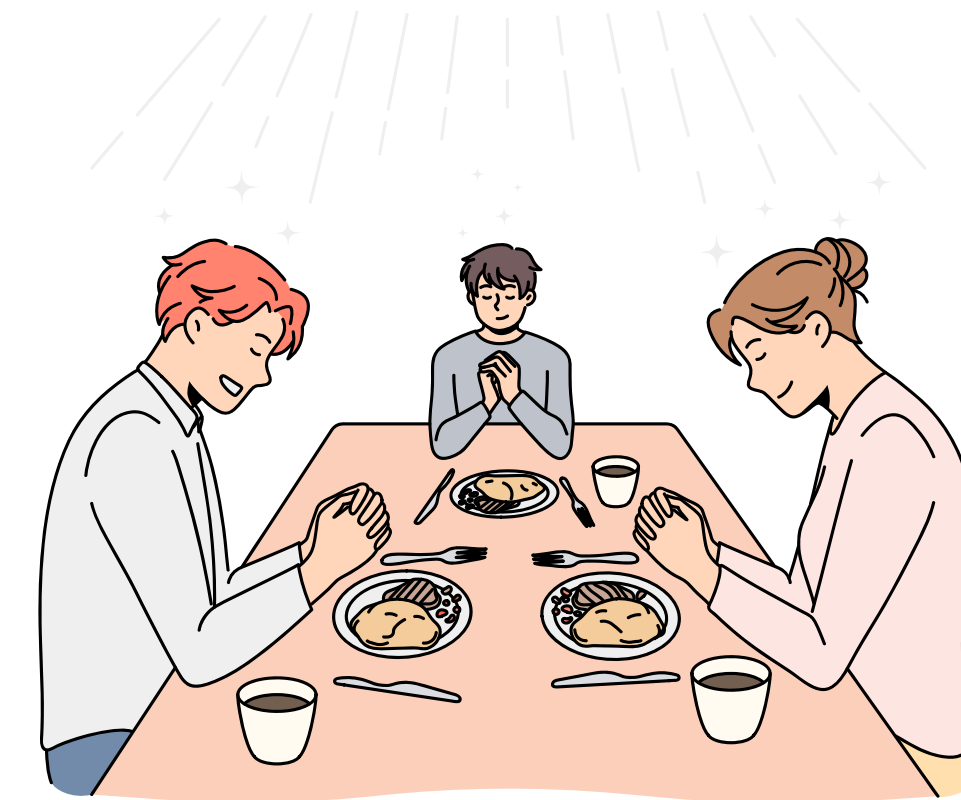
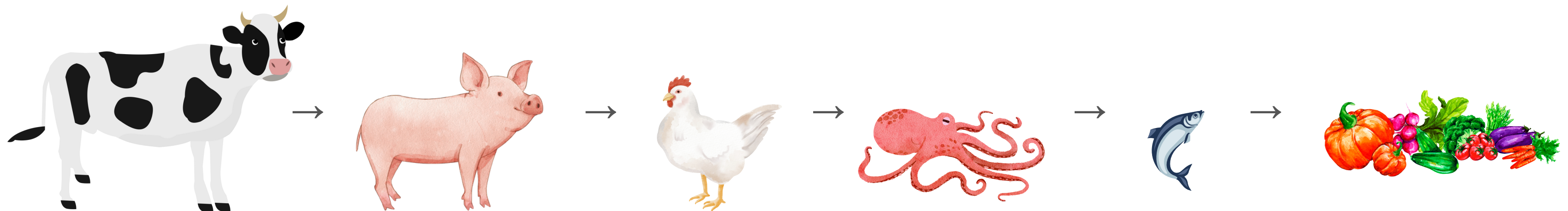
### 3. エネルギーを補給する：食事

何を食べるか < 誰と食べるか（どんな思いで食べるか）

一人暮らしの人は、仏壇や神様に食事をご提供するのもいい。

※食材が有する「水」の情報も大切。

水の情報が良くない順



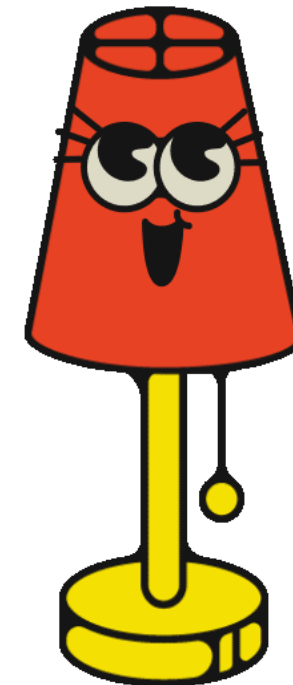
### 3.エネルギーを補給する：運動

#### おすすめの運動

- 垂直ジャンプ
- ストレッチ（痛くならない程度）

#### おすすめしない運動

- 筋トレ



#### 運動ではないけど

- 爪揉み
- 足揉み
- 耳揉み

もおすすめ！

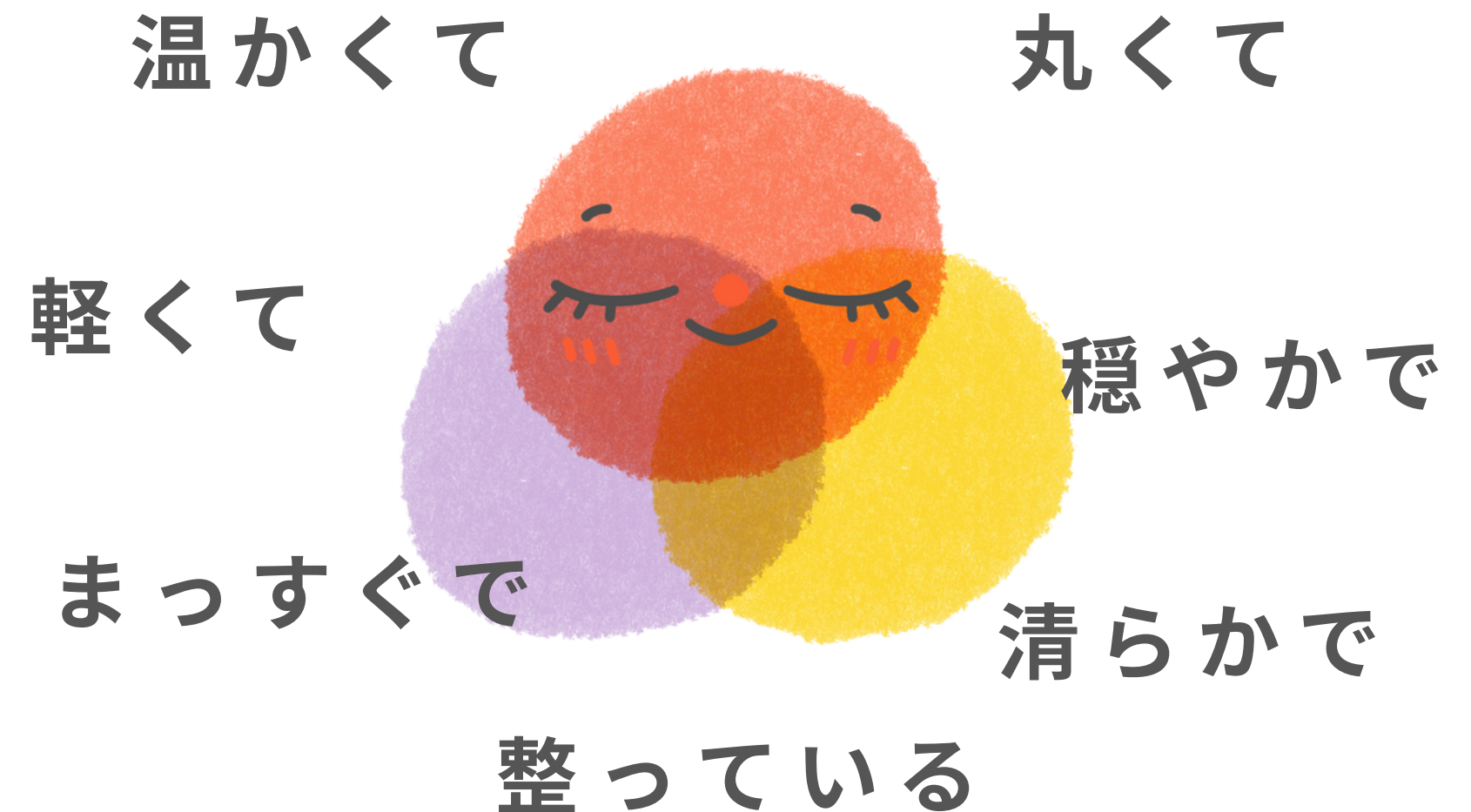
### 3. エネルギーを補給する

全人類共通してエネルギー補給になるもの・コト

- エネルギーの高い人という
- 自然の中にいる
- 良い情報をとる
- 良い音楽を聴く
- 良い映画を見る

エネルギーが低いと  
エネルギーが高い人・ものに気づけない。

余韻がいい（長く続く）





エネルギー漏れを防ぐ

&

エネルギー運用をする





# エネルギー運用のポイント

- リズムに乗る
- エネルギーを余らせる
- エネルギーを補給する（漏れを防ぎつつ）
- 浄化の習慣

来月テーマ

エネルギーを  
高めよう

です！