

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

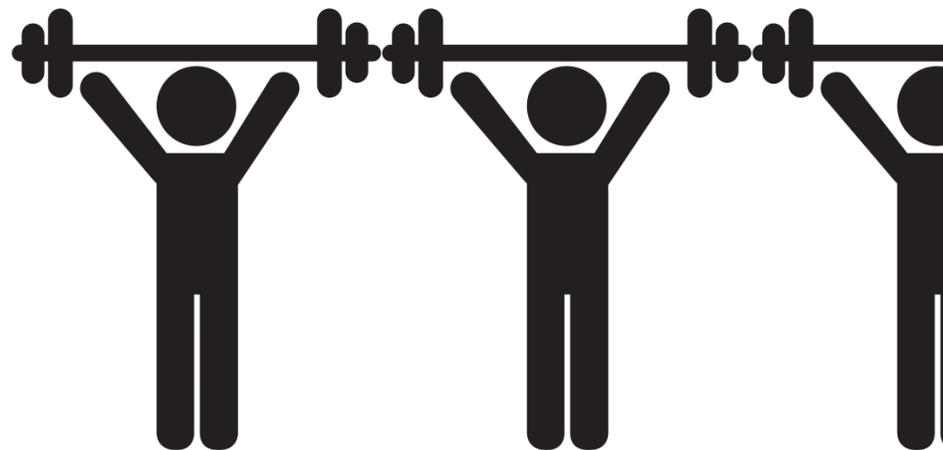
おさらい

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



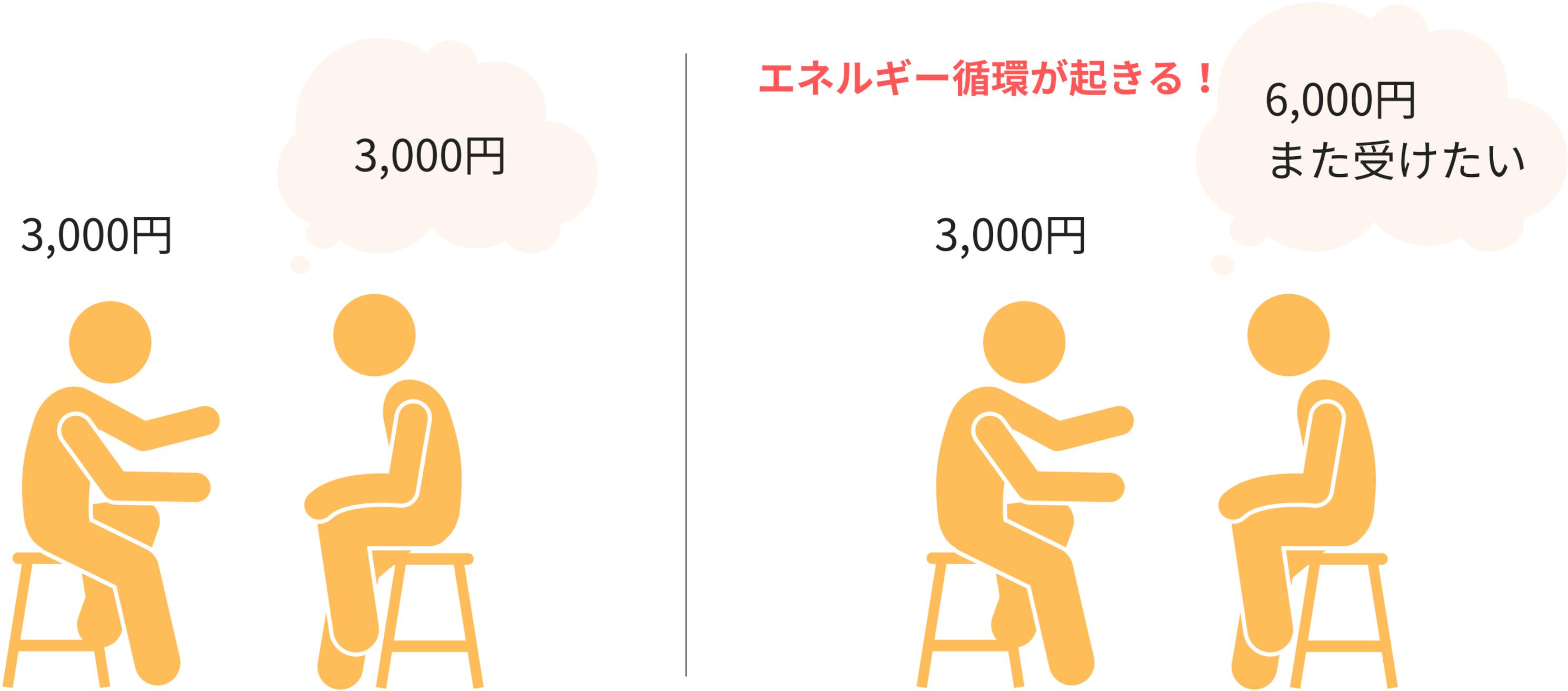
宿題

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

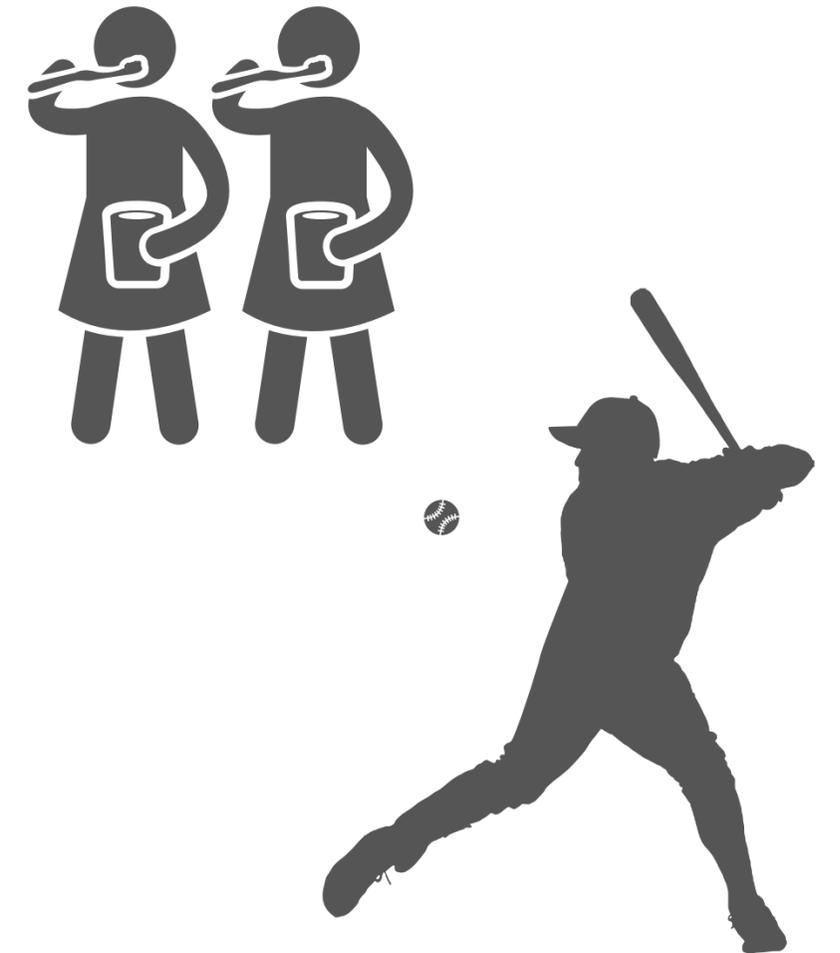
リズムに乗る = 習慣化・ルーティーン化（無意識にやる）

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）



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。

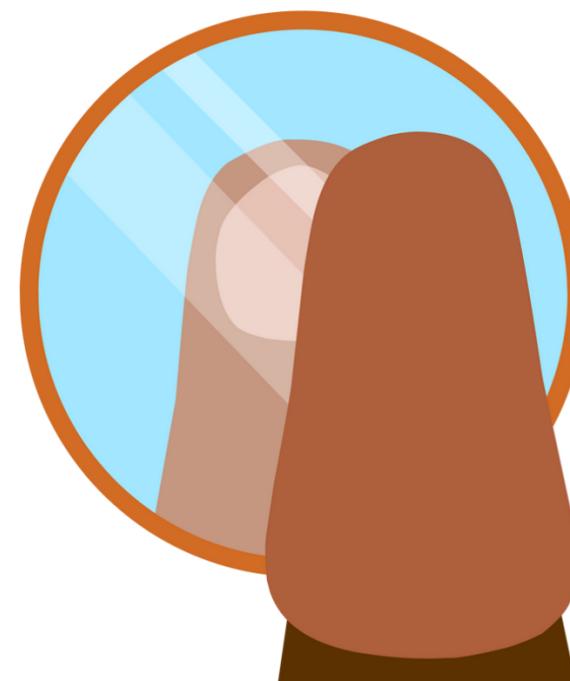
※私はじゃなくて「お前は」とつぶやくのがポイント。

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。

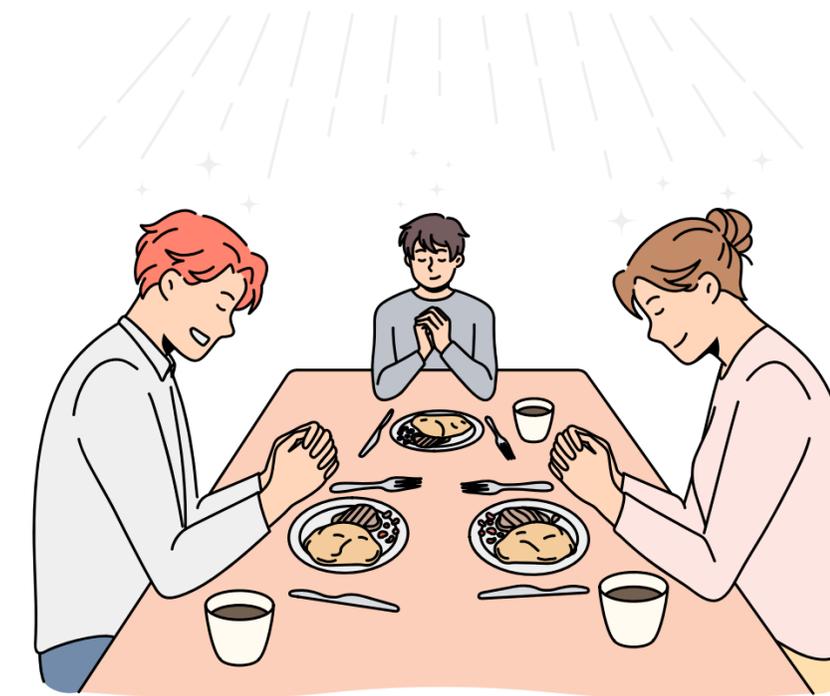
チャージの方法は人によって違うが、
全人類共通して、**食事・運動・睡眠** が良ければ割とどうとでもなる。



3. エネルギーを補給する：食事

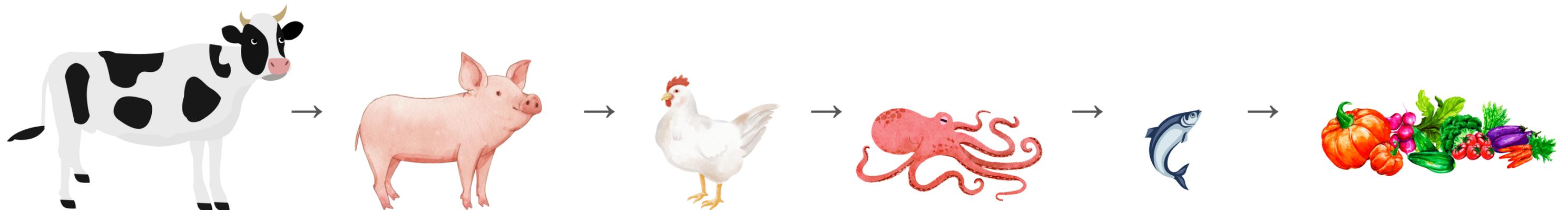
何を食べるか < 誰と食べるか (どんな思いで食べるか)

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！

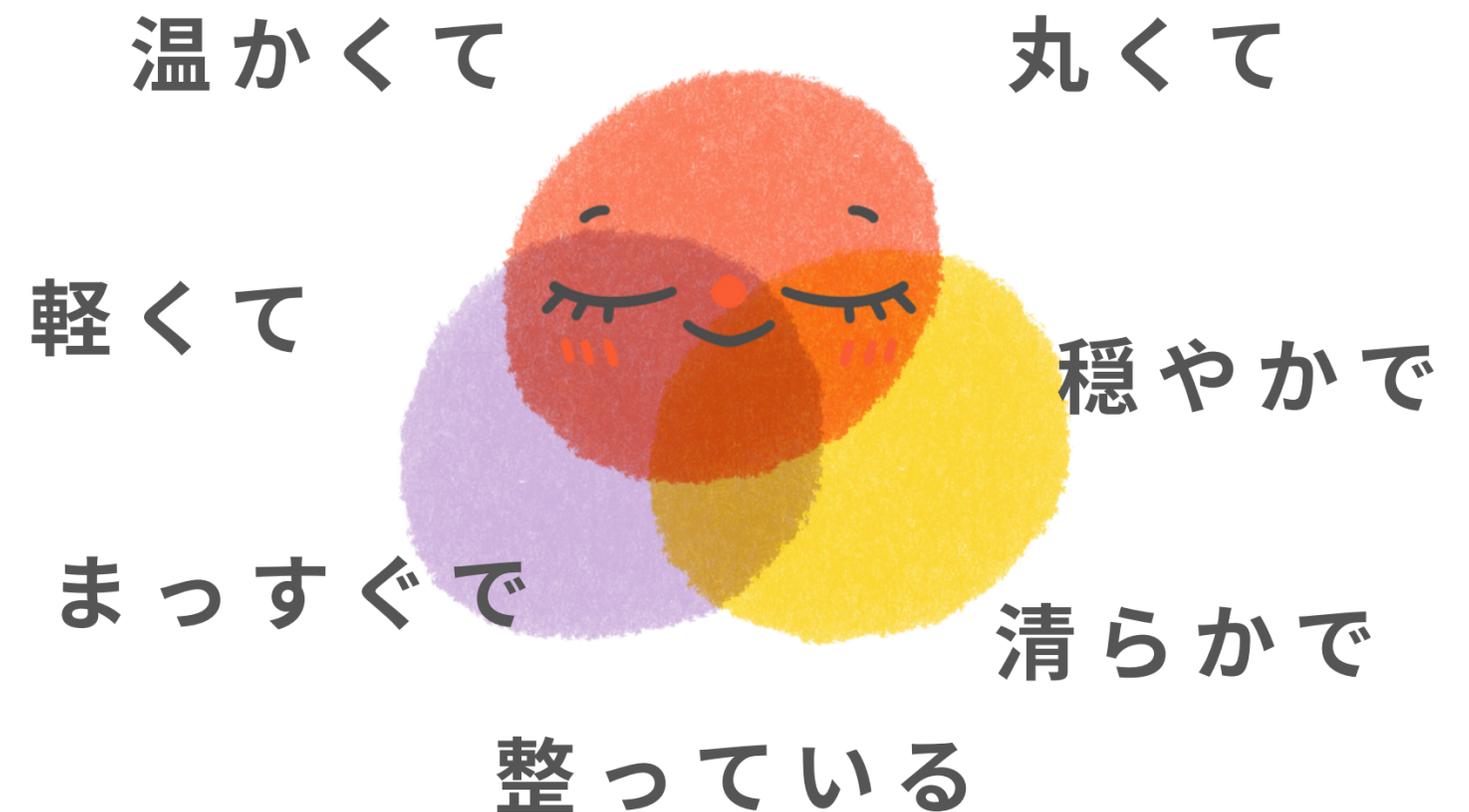
3. エネルギーを補給する

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！