

エネルギーを高めよう！

エネルギー概論3

2024.1.22 グループレッスン

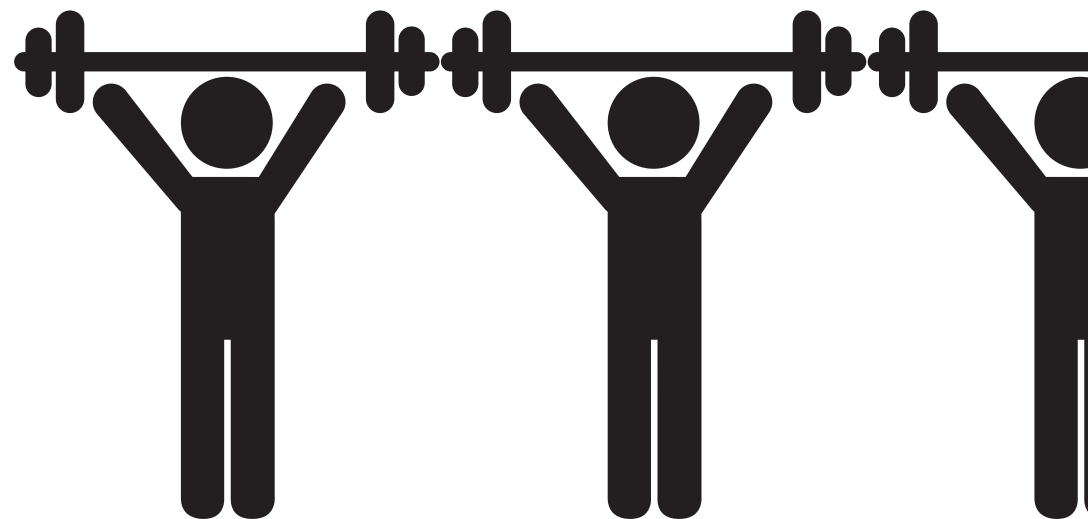
おさらい

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



エネルギー漏れを防ぐ

&

エネルギー運用をする



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

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

エネルギーを高めよう

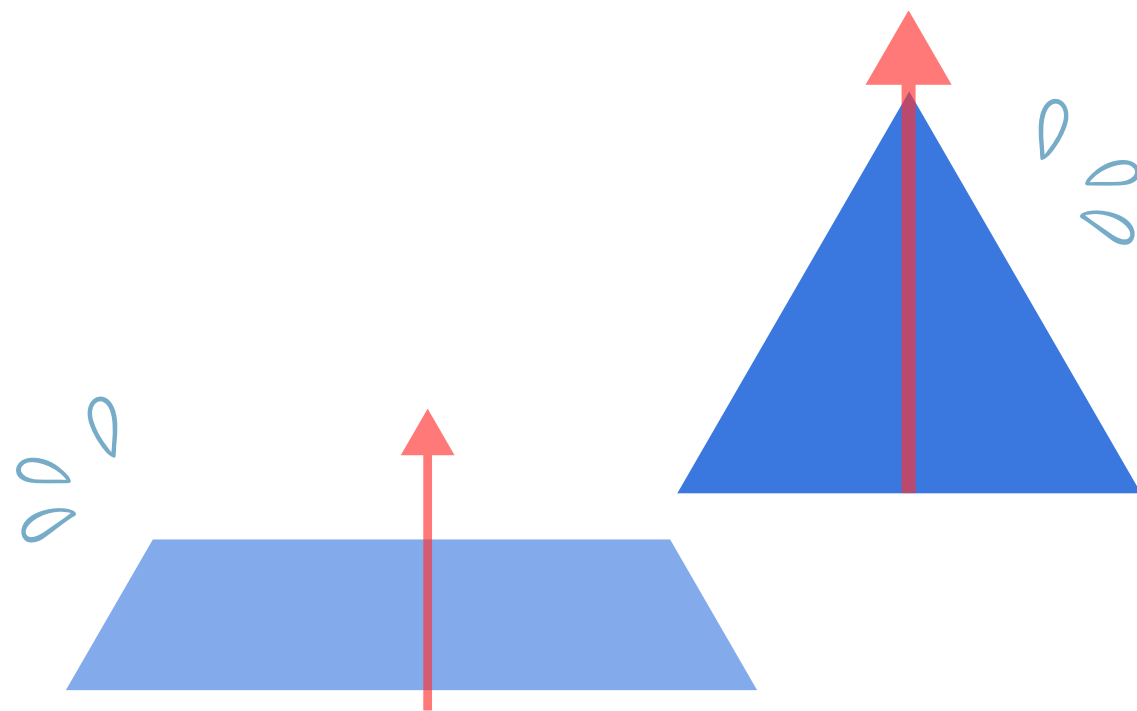
エネルギーを高めるポイント

1. 使命や目的に向かって生きる
2. 「人のため」と「自分のため」を一致させる
3. 一体感の範囲を広げる（2023年10月のグループプレッスン参照）
4. 自然体でいる

1. 使命や目的に向かって生きる

私たちの魂は「使命」を持って
今世に生まれてきています。

そして、潜在意識下では
常に「使命」を果たそうとしています。



2. 「人のため」と「自分のため」を一致させる

人は「誰かのため」になった時に初めて、
とてつもないエネルギーを生みだす生き物。

しかし、なんでもかんでもやれるわけではなく、
自分の「好きなこと」「得意なこと」じゃなければ続かない。

反対に、自分のためだけに生きている人が
周りから応援（エネルギーを循環）され続けることはない。



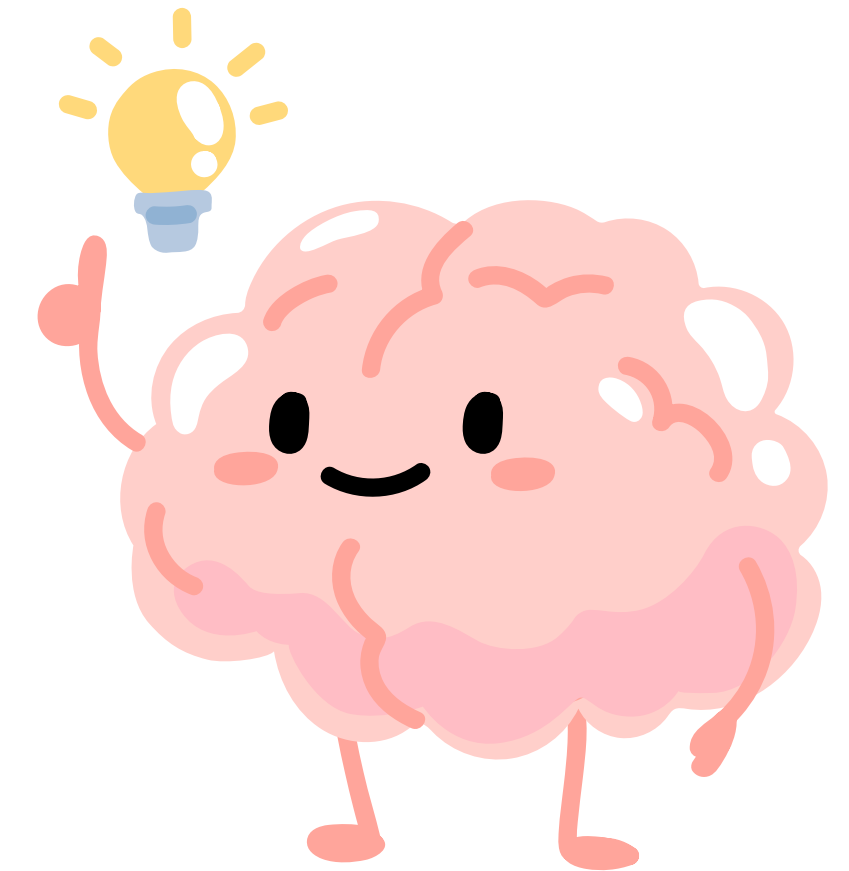
3. 一体感の範囲を広げる

エネルギーは分散させるのではなく、凝縮させることが大切。
凝縮させるには「軸（使命・目的）」が必要。

軸ができてくると、

「今、やっている行為が何のためにやっているか？」の
意味付け、意義付けができるようになる。

かつ、軸とは無関係なことにエネルギーを割かなくなるので、
エネルギー漏れを防ぐこともできる。



4. 自然体でいる

いつでもどこでもどんな時でも、**脱力**した状態にいる。

本来の自分以外でいるときはエネルギーを消費するため、自然体でいられる範囲を広げていくことが大切。

365日24時間 使命・目的に向かって生きていて、いつも、態度も姿勢も、人への関わりかたも変わらない。

自然体の自分を磨いていくのが大事。



補足：自然体でいられるようになるには？

素の自分を出して人から変に思われないか？
嫌われないか？ etc...

こういった
恐怖（思い込み）を減らしていく。

恐怖を減らすには、
素の自分を出し続けるしかない。



エネルギーを高めるポイント

1. 使命や目的に向かって生きる
2. 「人のため」と「自分のため」を一致させる
3. 一体感の範囲を広げる（2023年10月のグループプレッスン参照）
4. 自然体でいる

エネルギーを高める最大のポイント

軸（使命）を認識し
それに向かって生きる

Mission