



**成瀬汐里**

**LINE公式登録  
無料特典  
プレゼント**

- ① 心の整え方のコツ
- ② マヤ暦用語集
- ③ 成瀬汐里SNS情報

Present by : 成瀬汐里

## ー 心の整え方のコツ① マインド ー

### ◆自分にとって最低限の幸せを明確にする

お洒落な広いマンションに住みたい、高級車に乗りたい、ブランド品を買いたい、あれもやりたいこれもやりたいなどと、自分の身の丈に合わない基準を持ってしまいます。しかし、幸せの基準が高すぎると人は簡単に不幸になります。なぜなら、その基準を満たすために頑張り過ぎてしまうからです。一度「自分にとっての幸せの基準」を見直すことが幸せへの近道だったりもするのです。

### ◆自分を褒める（自己肯定感を持つ）

「あ～またできなかった、私ってやっぱりダメだな」と思うことがあった時は、詰め込み過ぎていないか、どうしようもない事があってできなかったのか、時間のやりくりがうまくいかなかったのか、を思い起こしてみましよう。やることの優先順位を決めて、一日にやることを1～2つに絞ってみるとできるようになります。その小さなことを積み重ねていけば必ず自信はついてきます。できたことをノートや手帳に書いて、見える化をしておくことで、自己肯定感は更に高まります。

## 一 心の整え方のコツ② マインド 一

### ◆思い切って“物”や“モノ”を手放してみることで「本心」が見える

「いつか」とか「これがないと不安」などの考えをやめて「今の自分に必要なのか」を基準に考えてみましょう。それらのガラクタに自分の大事なモノが埋もれてしまい、自分の「本心」が見えなくなっていることがあります。これは部屋の中にある“物”もそうですが、自分の心や頭の中の“モノ”（思考）にも同じことが言えます。不要な“物”や“モノ”を手放していくことから始めてみましょう。

### ◆心や身体が疲れた時は何もせずにゆっくり休む

心や身体が疲れていると感じた時には、無理に頑張るのではなく、とにかくゆっくり休みをとることが大切です。悲しい時や辛い時にも頑張ってきたから、疲れてしまったのです。周りに頼ったり、自分の時間を取って好きなことをして自分を休ませてあげましょう。今考えていることや、起きている問題から少し離れてみることで、ふとしたことで解決策がひらめいたり、何かに気付いたりすることもあります。まずは、自分を癒してあげることを優先しましょう。

# ー 心の整え方のコツ③ お金の不安や心配をなくす ー

## ◆お金を増やす4つのコツ

- ・ 固定費の見直し （居住費・保険料・通信費・車）
- ・ 先取り貯蓄
- ・ 運用する
- ・ 収入を増やす

## ◆お金の守り方3つの基本

- ・ 使途不明金をなくす
- ・ お金の使い方にメリハリをつける（出費に優先順位をつける）
- ・ 固定費のムダを省く

## ◆5年後、10年後にどうなっていたいかワクワクすることを考える計画する

- ・ 家族で海外旅行に出かける ・ マイホームを購入する ・ カフェを経営
- ・ 世界一周旅行をしている ・ 留学する ・ 個展をひらく
- ・ 沖縄に移住している etc…

## — マヤの考え・マヤ暦の基本用語集① —

### ◆マヤ暦の考え

マヤ暦は、本来占いではありません。それは「吉凶」はないと考えるからです。考え方、とらえ方によって、自分の未来はどのようにでもなるというのが三次元を超えたマヤの考え方です。

### ◆KIN（キンナンバー）とは・・・

マヤ暦は260日の暦です。「KIN1」～「KIN260」の通し番号で表します。

私達が日頃使っている暦は365日の「グレゴリオ暦」と言います。

日にちを表す時には、元旦であれば「1月1日」と表しますが、マヤ暦では、

「KIN1（略：K1）」というように表します。読み方は「キン1（イチ）」というように呼びます。

自分のキンナンバーは、生年月日で分かります。

自分のキンナンバーの日を、「ツオルキンバースデー」と呼びます。

## — マヤ暦の基本用語集② —

### ◆紋章とは・・・

マヤ暦は、20の紋章で成り立っています。その紋章の一つ一つに、深い意味があります。

マヤ暦では、私達は地上に誕生する時に、「自分で紋章を選んで生まれてきている」と考えられています。

その紋章こそが、今世で「こんなふうに生きたい」と選んだ意味のある紋章なのです。

### ◆音とは・・・

銀河の中心から発せられるパルス光線のようなエネルギーです。

マヤ暦では、13種類あって、「日にち」や「年」を表します。

特に「13」という数字は重要で、「自然のリズム」月の満ち欠けは1年間で13回でもあり、宇宙の本質を表す数字とも言われています。

## — マヤ暦の基本用語集③ —

### ◆ 「太陽の紋章」とは・・・

「今世で魂を輝かせて生きていくためのミッション」を示しています。  
顕在意識（自分で考えて行動することができる意識）を表していて、心の中の3~10%の表層部分の意識とも言われています。

### ◆ 「ウェイブ・スペル」とは・・・

無意識の部分の「本質」を表しています。  
潜在意識のを表しており、心の中の90~97%の意識と言われています。

### ◆ 「ガイド」とは・・・

あなたを導くガイドの役割をしてくれる人。  
反面教師の場合もあります。

# 成瀬 汐里 (なるせ ゆうり)

お役立ち情報、セミナー、イベント、講座の案内をお届けしていますので是非ご登録をお願いします！

◆lit.link 最新の活動内容を更新しています <https://lit.link/yuulink13>

◆LINE公式アカウント @369ocsmu QRコード→



◆Instagram <https://www.instagram.com/yuulink13/>

◆ブログ <https://jinseinobreaktime.com/>

◆note <https://note.com/yuulink13> ◆Twitter <https://twitter.com/yuulink13/>

◆Facebook <https://www.facebook.com/yuulink13/> ◆e-mail [yuulink13@gmail.com](mailto:yuulink13@gmail.com)