

ねぎらいツイートの力

「存在」への感謝が、心の景色と現実を劇的に変える

「誰も私をねぎらってくれない」という心の重荷

孤軍奮闘するカモ



家族のため、仕事のために日々限界まで頑張っているのに、誰からも認められない。感謝の言葉もなく、ただ消耗していく孤独な状態。

ねぎらわれるカモ



「お疲れ様」「よく頑張っているね」と温かく受け入れられ、心が光と安心感で満たされている状態。

最も深い心の傷から生まれた、すべての人への処方箋

日常の疲労・自己犠牲・承認欲求の枯渇

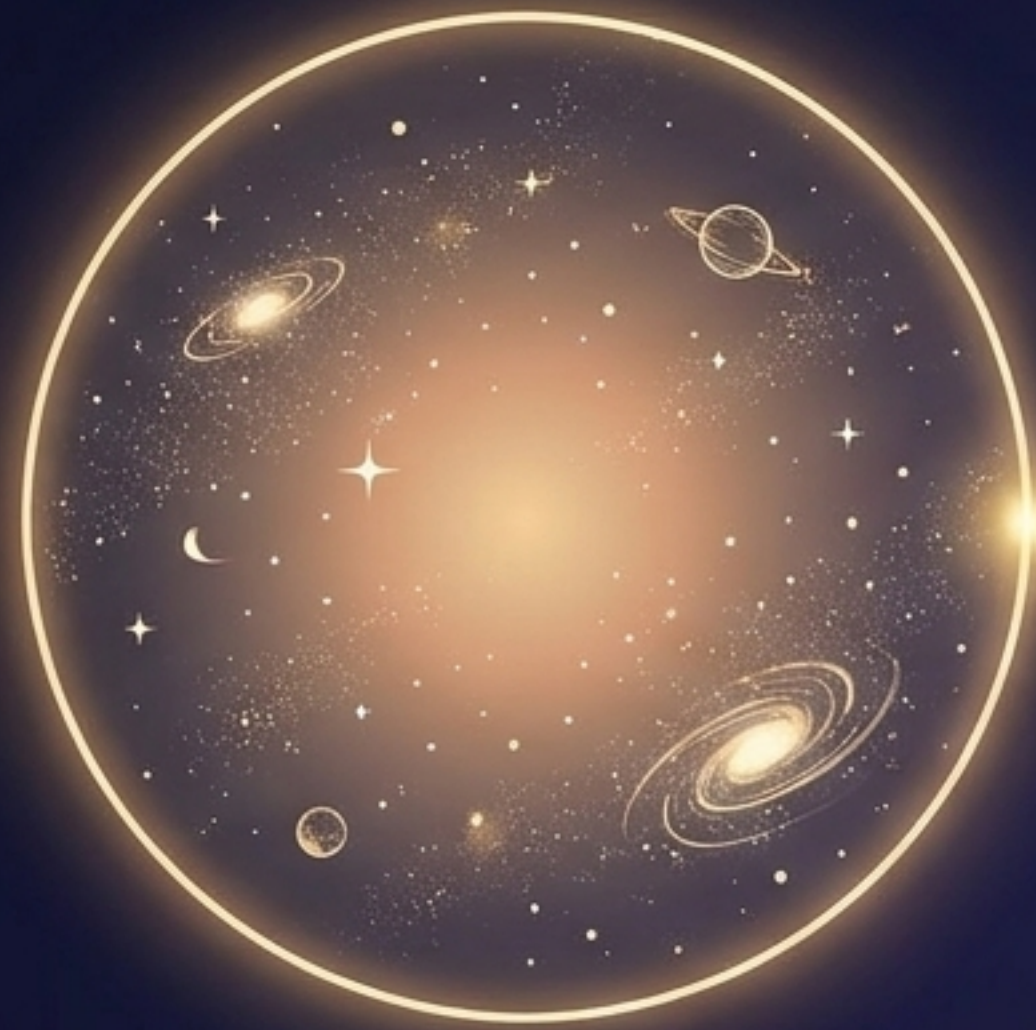
いじめ・挫折・無理解

毒親・虐待・全否定の過去

ネガティブな感情すら
吐き出せないほどの
深い苦しみ

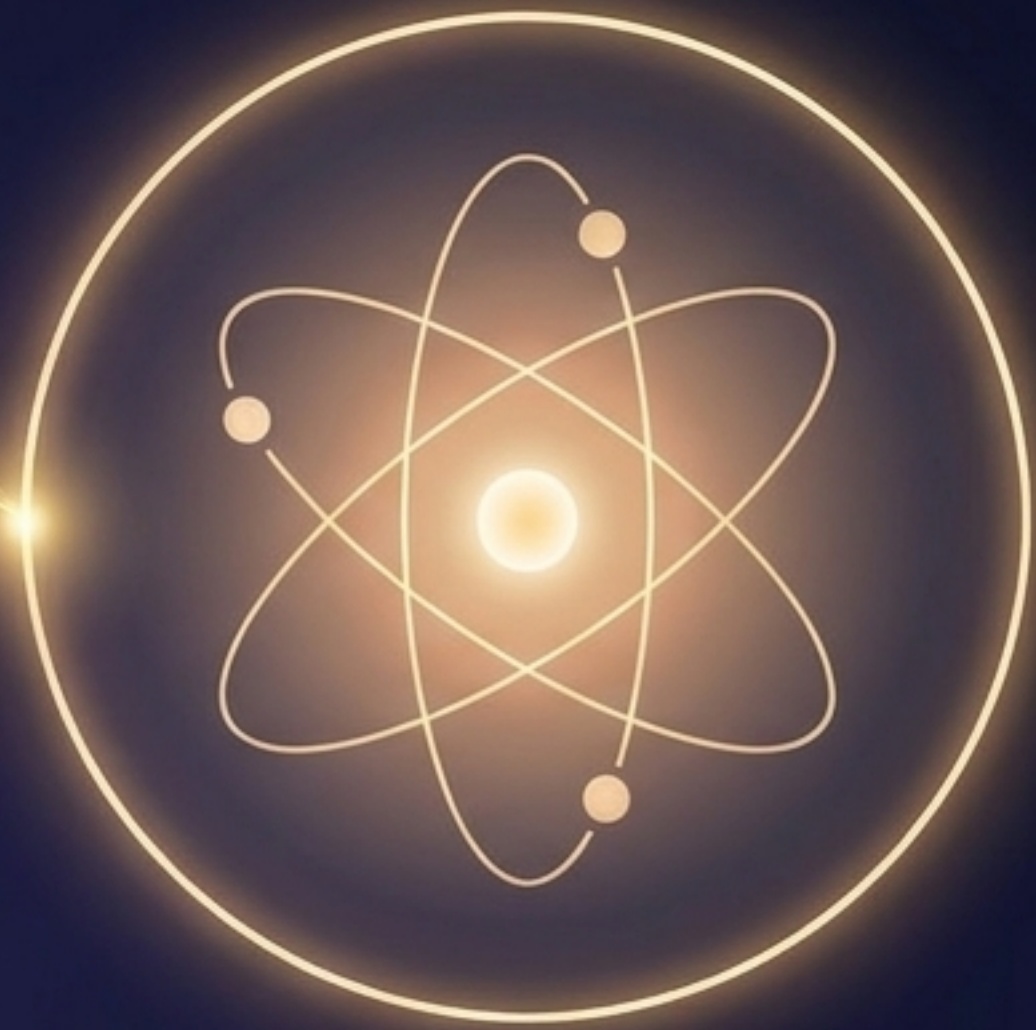
深淵の傷を癒すために開発された「ねぎらい」は、あらゆる人の人生を飛躍（大パラレルジャンプ）させる普遍的な原動力となる。

パラダイムシフト：私たちの「空間」は無数の愛で満ちている



宇宙 (The Cosmos)

138億年前の真空空間。超ひも理論（揺らぎ）が示す通り、
宇宙の「何もない空間」は、無限の愛、完全な調和、
そして叡智（情報）で充満している。



人体/原子 (The Atom/Body)

人間の体も分子構造も、実は「隙間だらけ」。
その隙間には、宇宙と同じ「久遠の愛のエネルギー」
が満ちている。

あなたの体は、ただそこにあるだけで、すでに宇宙の愛で満たされています。

「条件付きの評価」から「存在感謝」への転換

条件付きの感謝

対象	稼いだ時、成功した時、役に立った時
性質	不安定で、常に「次の結果」を求められる

存在感謝

対象

息をしている、今日まで生き延びた、ただ「存在する」こと

性質

絶対的で無条件の愛

Proof Points

- 障害児保育の現場：我が子が「今日生きて目を覚ましたこと」への親の涙の感謝
- 聖書の放蕩息子：失敗して全てを失っても、帰郷を抱きしめる親の愛

宇宙の愛を受け取る「ねぎらい」の3ステップ



Step 1: 解放

モヤモヤの吐き出し。
抑圧された悔しさや
悲しみを外へ手放す。



Step 2: 身体

肉体へのねぎらい。
長年黙々と働いてきた
臓器や器官に感謝を伝える。



Step 3: 魂/自己

自分自身へのねぎらい。
7つのチャクラを開き、
存在そのものを全肯定する。

Step 1: 抑圧した感情を「愛の溶鉱炉」で解放する

これまで誰にもわかってもらえなかった悔しさ、無念、悲しみ。「なぜ私ばかり」という怒りを、無理にポジティブに変換する必要はありません。

【実践】

ネガティブな感情を率直に言葉にして吐き出す（声に出すか、心の中で叫ぶ）。

【メカニズム】

空間の神様の「愛の溶鉱炉」にすべて投げ込みます。無限の包容力を持つエネルギーが、そのドロドロとした感情を跡形もなく燃やし尽くし、心を浄化します。



Step 2: 身体へのねぎらい（手当て）

人間の手からは「気（ハンドパワー）」が出ます。痛む場所や疲れている器官に直接手を当て、副交感神経を優位にします（夜、布団の中で行うのが最適です）。

【実践のスク립ト】

手を当てながら、各部位に3回ずつ唱えます。

「私の【目 / 心臓 / 胃】さん、
今日まで休まず働いてくれてありがとう。」

「ありがとう。ありがとうございます。
感謝します。愛しています。」

- ✓ 睡眠の質の劇的な向上
- ✓ 心身の緊張緩和
- ✓ 健康状態の改善

Step 3: 自己へのねぎらい（存在感謝のインストール）

あなた自身が「通過体」となり、空間の神様からの無条件の愛を自分自身に注ぎ込みます。
これにより、人生の「ナビゲーションシステム」が理想の目的地へ再設定されます。

「〇〇（自分の名前）さん、生まれてきてくれてありがとう。」

「今日まで生きてきてくれてありがとう。」

「ありがとう。ありがとうございます。感謝します。愛しています。」

この「アリカンツイート+愛しています」を、自分自身に向けて深く3回唱えます。

愛のエネルギーを受け取る「7つの入り口」



第7チャクラ：頭頂・百会

第6チャクラ：眉間

第5チャクラ：喉元

第4チャクラ：胸腺

第3チャクラ：みぞおち

第2チャクラ：臍下丹田

第1チャクラ：生殖器

【実践】

Step 3のスク립トを唱える際、直感で選んだチャクラに手を当てる（または軽くタッピングする）ことで、エネルギーの浸透が最大化されます。

引き寄せの法則：内側が満たされれば、外側が呼応する

「心の景色」

あなた自身が愛の「通過体」
となり、自己をねぎらうことで
内側が光で満たされる。

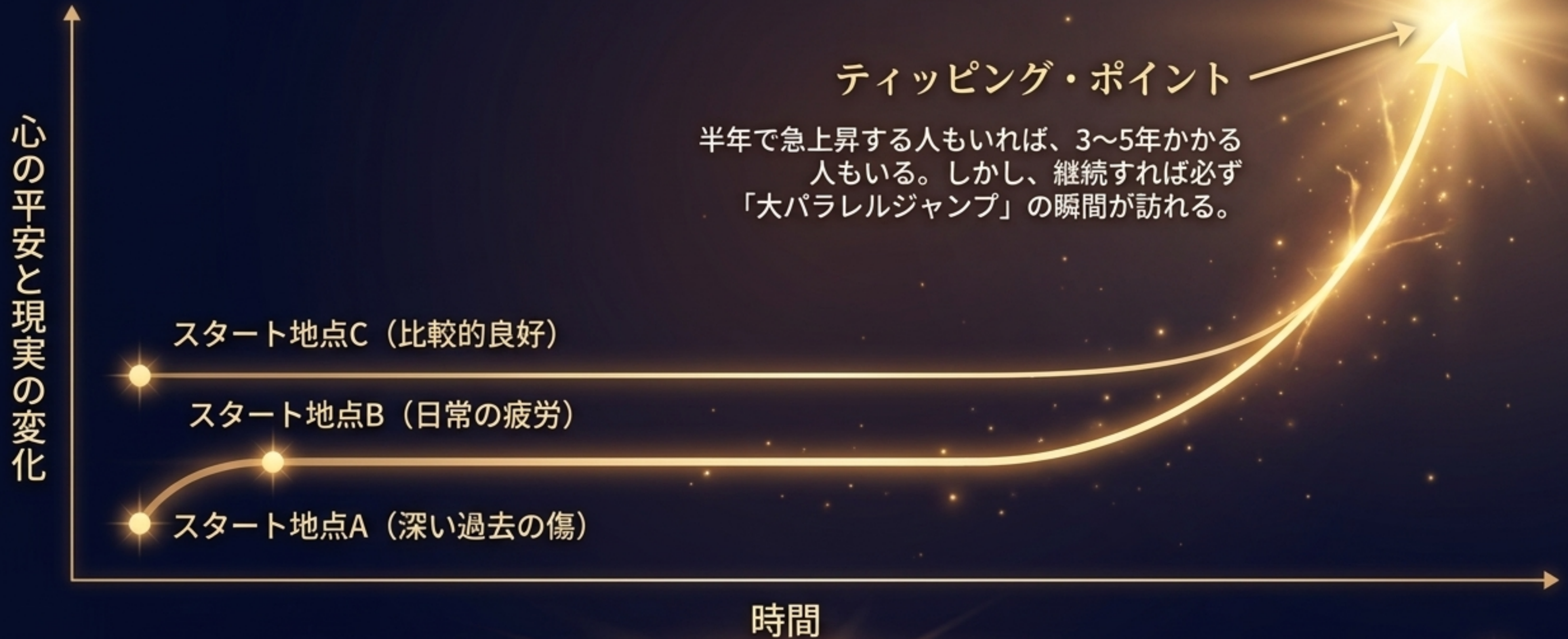
「現実環境」

驚くべきことに周囲の態度が
変わり始める。他者から大切にされ、
万事良好のサイクルが回る。

× 周りの人（夫、妻、上司）が変わってくれることを「待つ」のは非常に困難。枯渇した状態は、さらに「きつい現実」を引き寄せる。

○ あなた自身が源泉となり「心の景色」を光に変えることで、外部世界がそれに呼応する。

成長と癒しのタイムライン：変化は「指数関数的」に訪れる



過去の背景によってスタート地点は異なりますが、到達する「光の景色」は同じです。焦らず続けることが鍵です。

ねぎらいツイート・毎日のルーティン



朝（目覚めの時）

自己へのねぎらい（Step 3）

布団の中で、その日の人生の「ナビゲーションシステム」を最高の状態にセットする。

昼（日常生活）

モヤモヤの吐き出し（Step 1） & 周囲へのアリカンツイート

嫌なことがあったら即座に「愛の溶鉱炉」へ手放す。
恵まれている時は周囲に感謝を放つ。

夜（就寝前/夜中）

身体への手当て（Step 2）

1日頑張った臓器をねぎらい、副交感神経を優位にして深い眠りにつく。

自らが源泉となる時、世界はあなたをねぎらい始める



誰かに認められるのを待つ人生は終わりました。

あなたが自分自身の最大の理解者となり、存在そのものを肯定した時。
あなたの「心の景色」が変わり、世界中があなたを優しく包み込みます。

自分自身との関係性を、
冷たい「批判」から温かい「ねぎらい」へ。

今日この瞬間から、自分自身との和解を始めてみませんか。
まずは今夜、眠る前に、ご自身に一つだけ伝えてみてください。

今日も生きてくれて、ありがとう

その小さな一言が、あなたの人生を変える、確かな第一歩となるはずです。