

魅力、行動力、存在感、オーラ  
全てを手に入れたい贅沢なあなたへ

# 心と体の エネルギー マネジメント講座

---

12月26日~1月8日 期間限定発売

---

2018年、人生を変える力を手に入れる。

エネルギーは空間中に満ち溢れているが、感情や環境、肉体的な理由により、自ら受け取ることを妨げている。

それらの要因を取り除けば、無限のエネルギーが体に流れ込むようになる。

こんにちは、細江啓太郎です。

このレポートを開いていただき、ありがとうございます。

『心と体のエネルギーマネジメント講座』を後半でご案内させていただきますが、その前に。

あなたの人生を劇的に変える方法をお伝えしたいと思います。

次の中に思い当たることが1つでもあれば、集中して読み進めてください。

- ・ **ダイエットが成功しない**
- ・ **自分のやりたいことがよく分からない**
- ・ **起業準備をしているけど一向に進まない**
- ・ **ブログを書こうと思っても1日でやめてしまう**
- ・ **周りの人の成功を心から喜べない**
- ・ **人には言えないけどSNSを見るのが嫌**
- ・ **仕事を変えても度々同じような問題が起こる**
- ・ **やることは分かっているのに行動できない**
- ・ **今の自分を変えたいけど壁を乗り越えられない**
- ・ **情報発信といっても何を話せばいいか分からない**
- ・ **習慣を変えたいが結局いつもと同じになってしまう**

今からこれらの悩みを

## 「一つ残らず解決する画期的な方法」

をお話していきます。

読み終わる頃には、未来への希望が湧き、目の前が明るくなっているはずです。

僕は6年前まで工事現場の作業員だったのに、なぜダイエットの協会を作るまでに至ったかと言うと、今からお話することをやってきたからです。

それを実践した結果、

- ・『和作美ダイエット学校』の設立
- ・日本最大のダイエット協会で生徒数1番になりMVP受賞
- ・体質別ダイエット(R)の開発、全国に60名の講師を養成
- ・iTunesのPodcast『世界一受けたいダイエットの授業』フィットネス/栄養ジャンルで24週連続1位を獲得
- ・予防医療の団体にて体質別ダイエットの勉強会開催
- ・『パーソナルスムージーブック』の編集長
- ・ラジオ出演、ヤフーなどメディアへの記事提供
- ・320種類の体質別スムージーレシピの開発

- ・ 日本各地で地元の名産品を使ったスムージー教室の開催
- ・ 有機野菜の販売サイトでスムージーセットメニュー開発
- ・ 6年間で1100回の講座を開催し、約3500人を動員
- ・ 『一般社団法人日本ダイエットカウンセラー協会』設立

といった現実を手に入れることができました。

人前で話したり、コンテンツを創るなど、それまでやったことは一度もありませんでしたが、

**あることを生活に取り入れたら、あっさりと実現してしまっただのです。**

僕の周りを見ても、短期間で小さな成功を手にする人は、今回お話をすることをやっています。

それは、知っていれば誰でもできること。

このレポートでその方法を全てお伝えしますので、最後までよく読んであなたも取り入れてみてください。

それでは、本題に。

## うまくいく人といかない人の違い

ダイエットの学校を作って6年が経ちました。1対1のプライベート講座を含めると、これまで1100回ほど講座を開催し、約3500名の方とお会いしてきました。

振り返ってみると、すごい数ですね。

受講生には、やせたい方だけでなく、ダイエットの仕事で起業されたい方も来ます。ダイエット法や起業のステップをお伝えしている中で、気づいてしまったことがあるんです。

**うまくいく人と、いかない人には、決定的な違いがある。**

### **致命的な違い**

と言ってもいいかもしれません。

これを知った上で目標に進んでいけば、次々と現実が変わっていくのですが、知らないで進んでいると、

**もうビックリするくらい現実が変わらない！**

ということが起こります。

それは、知識量が多いとか、実践しているノウハウがすごいとか、そういうことではありません。もっと根本的な話です。

- ・ **ダイエットを成功させる人**
- ・ **ダイエットの仕事が軌道に乗せる人**

には共通点がある。

逆に言うと、

- ・ **ダイエットが成功しない人**
- ・ **起業してもうまくいかない人**

にも共通点がある。

うまくいく人といかない人は、いったい何が違うのか？

これはたった一つの言葉に集約できてしまうんです。

# もうやめよう

結論から言います。

- ・ ダイエットを成功させる人
- ・ ダイエットの仕事を軌道に乗せる人

と、

- ・ ダイエットが成功しない人
- ・ 起業してもうまくいかない人

の違いは、

## 行動を続けられるかどうかです。

けっきょく目標を達成するのは、行動を続けられるか、続けられないかの話です。

努力の方向性が正しければ、それを続けていけば、必ず目標にたどり着きます。

例えば、東京から大阪まで歩いていこう！と思ったら、

時間はかかっても歩き続ければ到着しますよね。

到着しない時は、途中で歩くのをやめてしまった時です。

静岡あたりで、

(疲れたからもうやめよう、、)

となったらそこで終わりです。大阪には着きません。  
でも、歩き続ければ着くんです。

つまり、うまくいく人というのは、

**「行動を続けられる人」**

ということです。

シンプルですが、これが真理です。

## **なぜ続かないのか？**

え、そんなの当たり前じゃんと思いましたか？

ではお伺いします。

いま目標があって、それに向かって、ノンストップで突き進んでいけてますか？

YESなら問題ないですね。

そのままガンガンいきましょう。

## **もしNOだったら、なぜ続かないのか？を 考える必要があります。**

なぜダイエットをしようと思っても続かないのか？

なぜブログを書こうと思っても1日でやめてしまうのか？

ここが人生の分かれ道です。

なんとなく「また続かなかった」で終わらせるのか、  
それとも、「なぜ続かないのか」を真剣に考えるのか。

後者を選んだ場合は、その時点から今までと違った未来を歩くことになります。

実は、行動が続かないのには、明確な理由があるんです。

## エネルギーが不足してませんか？

これをやろう！と、意志表明して始めるけど、モチベーションが続かずにすぐやめてしまう。もしかしたら、あなたにも経験があるかもしれません。

なぜこうになってしまうかと言うと、理由はシンプル。

**それを実行するために必要なエネルギー  
が足りてないからです！**

そう、単純にエネルギー不足なんです。

この世界で行動するためにはエネルギーが必要です。  
特に、最初の一步は多くのエネルギーが必要です。

自転車のこぎ始めはグッと踏み込む力があるように、新しいことをやる時は多くのエネルギーを使うからです。

やろうと思っていることを実行できるだけのエネルギーがあるか？ まずはここをチェックしたいんです。

## 現実が変わらない本当の理由

もし自己啓発の本を読んでも、セミナーに通っても、「現実が変わらない」という状況だったら、一度自分のエネルギー値を疑ってください。

頭では理解できたはずなのに、なぜか行動につながらない。やろうと思っても眠くなっちゃう、インスタ見ちゃう。

こうになってしまう理由は、エネルギーが低いからです。

## **知識と、実行力は違います。**

ノウハウを学ぶことと、エネルギーを高めることはセットです。まずここを認識しないと、永遠に現実を変えることはできません。

うまくいく人というのは、「行動を続けられる人」と言いましたが、

**無意識か、意識的にか、エネルギーが高まることをやりながら、（補給しながら）行動を続けているのです！**

ここで言っているエネルギーが高いというのは、単純に元気があるという話ではありません。

寡黙な人でも青い炎を感じることもあるように、「心のエネルギー」も関係してきます。

## **SNSで華々しく活躍している人の実態**

エネルギーがあれば、ブログを書くことも続けられます。そして、そのブログはエネルギーが高いので人が集まってしまうんです。

あなたの憧れの人のブログを思い浮かべてください。

間違いなくエネルギー高めですよ？

そして、ブログ全体のイメージが、ぼやっとした感じではなく、輪郭がはっきりしているはずですよ。

**エネルギーが高い = 実態がある = 存在感がある**

ということです。

エネルギーが高ければ行動も続けられるし、人も集まってくる。これがうまくいっている人の秘密です。

SNSなどで華々しく活躍している人は、心と体のエネルギーを高めることで、理想のライフスタイル手に入れているのです。

## エネルギーを高める7つのメリット

エネルギーというのは、

- **心のエネルギー**
- **体のエネルギー**

と2つの側面があります。

これらを高めると、次のようなメリットがあります。

### 1. 行動的になる

**エネルギーが高まると行動的になり、行動が増えれば出会いや体験も増えていきます。**楽しいことだけでなく、嫌なことも増えていきますが、この嫌な体験こそが貴重。

逆説的ですが、これはやりたくない、こんな人にはなりたくない！というサンプルが増えるほど、自分のやりたいことが浮き彫りになっていくからです。

それに、辛いことを乗り越えた体験というのはそれ自体がコンテンツとなり、後輩にも教えられるようになります。

## **2. 困難に立ち向かっていける**

エネルギーが高ければ、困難や突発的なトラブルにも挑んでいけるようになります。

**そこから逃げるのか、立ち向かうのか、自分の真価が問われる瞬間にどんな行動をとるのか？**

その時の対応次第で未来が変わるし、周りからの評価も決まります。

誰かのせいにしたり、逃げグセが続いていたら、エネルギーが下がっている証拠。早いところチャージして態勢を整えておきましょう。

### **3. 継続できるようになる**

**エネルギーがあれば、行動を続けることができるようになります。** 歩みを止めなければ、目標が達成するのは時間の問題です。心と体のエネルギーを両方高めながら進んでいけば、次々と現実が変わっていきます。

### **4. 決断が早くなる**

最近、一年が経つのが早くなったと思いませんか？

今は「時も加速している」ので、瞬発力を高めていかないと、古い世界に取り残されていきます。

**チャンスが来た時に素早く行動できるか、迷っている時間が長くてタイミングを逃すか。**

**エネルギーが高ければ、素早く決断できるようになります。**

特にリーダーとなる人は決断の早さを求められるので、エネルギーは補給しておきたいものです。

## **5. 余裕ができる**

心と体がエネルギーで満たされると、余裕が生まれます。

**誰かに何かをアドバイスをする時は、視界が広がり複数の選択肢が見えてくるようになります。**

**何かトラブルが発生しても、大人の対応ができるようになるので、人間関係も良好になります。**

ちょっと想像してみてください。

いつもなら怒るシーンで、大らかな対応ができるようになった自分を。許せる自分を。エネルギーが高いと、人にも優しくなれます。

余裕がある大人って、魅力的じゃないですか？

## **6. 雰囲気がよくなる**

「あの人が変わったよね」といい意味で言われるのは、心のエネルギーが高まってきた時です。

**それはオーラとなってあなたの背景を彩り、見えないスポットライトのように本人を照らします。**

背景から「光」が当たっているのです、人混みの中においても、どうしても目立ってしまうんです。

雰囲気がいい人って、なんか光って見えませんか？

心と体のエネルギーが高まってくると、神秘的な雰囲気さえ漂わせるようになります。

## **7. 自分軸ができる**

「心を磨く」とは、自分軸を作ることです。軸ができれば、あらゆる物事に対して柔軟に対応できるようになります。

周りの雰囲気に合わせられる器用さと、誰の意見にも振り回されない不動明王のような自分が共存している。

自分軸がしっかりある人はエネルギーも高く、アドバイスを求めて人が集まるようになります。

ここまで、心と体のエネルギーを高めることで得られる7つのメリットをお話しさせていただきました。

まとめると、

**外見の雰囲気がよくて、**

**あらゆる物事に柔軟に対応でき、**

**自分の好きなことをやっている。**

という状態になるということです。

もう、こんな人は世間が放っておきませんよね。（笑

一緒に仕事をしませんか？と、オファーが頻繁に来るようになったり、断るのが大変なくらい遊びの誘いも増えてきます。

心と体のエネルギーを高めれば、現実にもこうなります。

## とても嫌だった

僕は今でこそ「好きなこと」で仕事をしていますが、最初から順調だったわけではありません。

仕事を始めた当時は、生徒さんがゼロ人の時もよくありました。

もっと前の話をすると、

**10代の頃から30歳までやりたいことが見つからずに悩んでいたし、**

**親友が芸能プロダクションや、アパレルのブランドを作って作って成功していく姿を見ていて、とても嫌だったのを覚えています。**

正直に告白すると、（成功しないで！）と思ったこともあります。

工事現場の仕事を卒業したくて30社ほど就職の面接に行っても、全て落とされたこともありました。

まじでショックですよ、30社落とされると。

## このままパツとしない人生で終わるのかな…

将来が全く見えずに絶望しかけていた時、ある人に出会い、そこから人生が180度好転していきました。

誰と出会って、何があって人生が好転したのか？

ここから僕がエネルギーの重要性に気づいたエピソードがあるので、ご紹介をさせていただきます。

\* \* \*

ダイエットの仕事をする前は、10年ほど工事現場で働いていました。

朝から晩までせっせと重い建材を運んだり、眠い目をこすりながら徹夜で仕事をしたり。

そんな生活が続き、食事もコンビニ弁当や、ラーメンなど体に悪いものを食べていた結果、体を壊して重い腰痛になったんです。

## **病院に行ったら、ヘルニアと診断されました。**

**「これは手術しても治るか分からないですよ。」**

医者から告げられた時はショックでしたが、なんとか治したいと思い、色々な方法を試すことに。

治療のため整体やマッサージに通ったのですが、改善する気配はなく、実家の母親に相談をしました。

母はテニスのコーチをやっているので、いい先生を紹介してくれると思ったからです。

しかし、母から返ってきたのは意外な言葉でした。

## **何の関係があるの？**

電話口で言われたのが、次の言葉です。

**「食事療法で治してあげるから、実家に帰ってきなよ。」**

食事療法？

腰と何の関係があるんだろう？と思いましたが、万策尽きた僕は、養生をするために実家に帰ることにしました。

その結果どうなったかというと、、

母の食事療法のおかげで、3年ほど何をしても治らなかった腰痛が、6ヶ月で完治したのです！

**あらま！食事で治っちゃったよ！**

でも、なんでだろう！？

## **初体験は30歳**

不思議に思ったので、食と体のことを勉強し始めました。すると、今まで知らなかった衝撃の事実を次々と知ることになります。

## —— 食べ物で体って変わるんだ。

当たり前のことですが、当時の僕にはカルチャーショックだったので、そこから食の勉強に没頭していきました。

次第に、「**食べ物で体が変わること、僕のように知らない人がいるはず。これを伝える仕事がしたい!**」と思うようになりました。

**当時は30歳。生まれて初めてやりたいことが見つかった瞬間でした!**

でも、どうしたらこれを仕事にできるんだろう?

最初、勉強したことを人に教えてたけど、うまくいきませんでした。話は聞いてくれないし、当然お金にもなりませんでした。

**「専門家が言うならまだしも、一般人の細江さんが言っても全然響かないっス!!」**と、

金髪坊主の後輩にとどめを刺されたこともありました。

「うーん、どうしたらいいんだ。これって仕事にならないのかな...」

どうすればいいか悩んでいた時に、転機が訪れたんです。

## いいから来い！

ある日の現場仕事の休憩時間に、ヨガ仲間でもあるT君に、

「絵の教室があるから一緒に行かない？」と誘われました。

**絵？ 行きません。**

「絵なんて小学生以来描いたことないし、超苦手だし、もし行ったとしても多分描かないよ。」

という冷めた感じで返事をしていたのですが、

「おもしろい先生がいるから、とにかく来い！」と、T君の熱い誘いに負けて行くことに。

しかし、当日になってみると超大型の台風が来ていて、地元の駅で電車が止まっていたんです。

(こりゃ、行くの無理だな...)

「T君、電車が止まっているから今日には行けないや。ごめん。」

と電話で伝えると、間髪入れずに、

「いいから来い！ 電車が動くまで待って来い！！」

という力強い言葉が返ってきました。

松岡修造のような謎の熱さに押されて、

「はい、行きます（汗」と、即答。

電車が動いて教室に着いた時はすっかり午後になっていましたが、

先生は「よくきたね。」と温かく迎え入れてくれ、大人になって初めての絵を描きました。

## 青い目の魔法使い

僕が絵を習っているところは、神奈川県の中川というところにある小さな美術館。

館内はどこか懐かしい空気が漂っている心地よい場所。

珪藻土（けいそうど）で塗られた壁には、虹色のガラス細工や、綺麗な貝殻の飾りが散りばめられています。

絵を教えてくれる先生は77歳を過ぎているのですが、超パワフル！

青い目の奥には静かな迫力があって、ジブリ映画に出てくる魔法使いみたいな独特の雰囲気をもっているんです。

口数は少ないけど、一つ一つの言葉にパワーがこもっていて、何気ないひと言でハッとさせられることがあります。

そして、教え方がとっても独特。モデルとなるものを置いて描かせないんです。

教室に行って最初に言われたのが、

## 自分の中にあるものを好きなように描いてごらん。

という言葉。

(絵が苦手なのに、さらに描く対象がないって、マジか...)

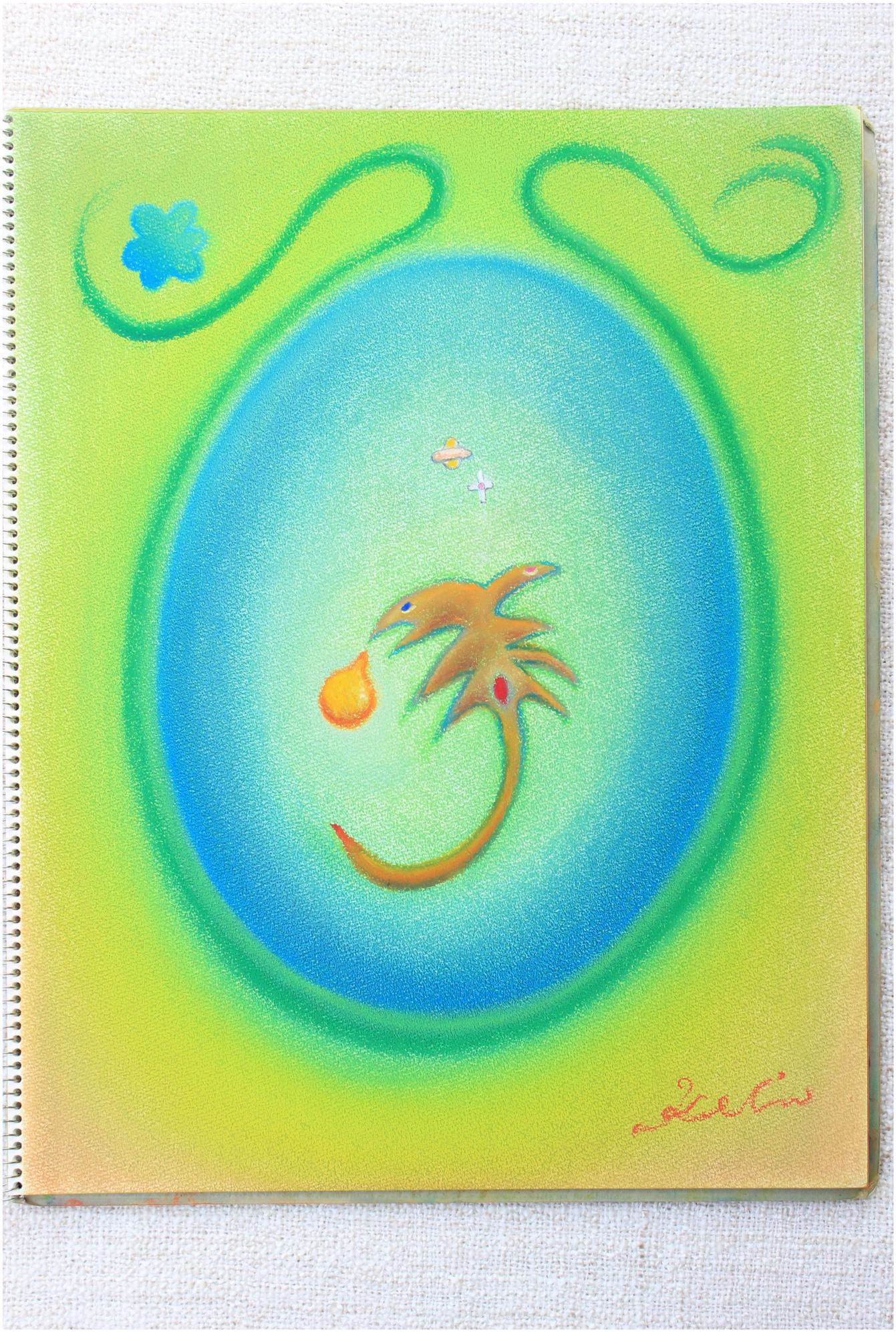
と思いましたが、これが不思議と描けてしまうんです。

習っているのはパステル画といって、指で画材を伸ばして描いていきます。筆は使いません。

真っ白なキャンバスに、自分の好きなように色を塗っていきます。

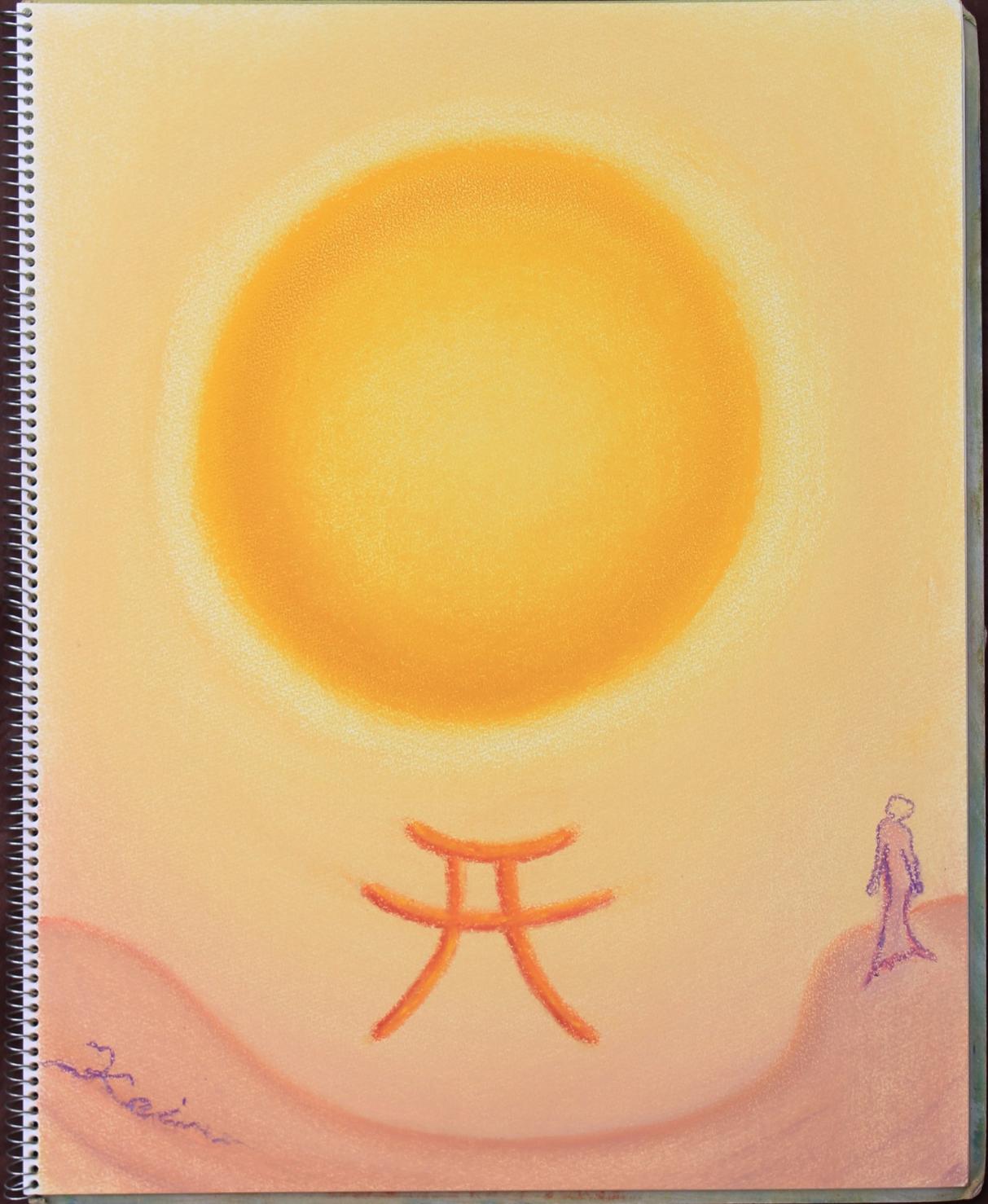
描けないと思っていたけど、やってみると意外と描けるし、とっても楽しい！

これは最近の作品です。こんな感じで描いています。



Lulu





## お客さんを集める方法を聞いてみた

ある時、絵の時間が終わり、みんなが帰った教室で先生と話をしていました。

「食や体のことを伝える仕事をしていきたいのですが、どうすればいいか分からないし、お客さんを集める方法も分からないんです。」

と話をしたところ、

「お客さんを増やしたかったら、相手を充足させることだね。」

という言葉が返ってきました。

**「まずはけいたろうが充足していないと、相手に与えることはできないでしょう？ 自分の心が充足していないと、お客さんは増えないよ。分かるかい？」**

(充足ってなんだろう...?)

と、不思議な顔をしていると、

**充足っていうのは、あなたが好きなことをやることだよ。**

「いまは魂の周りに黒いモヤがかかっている、エネルギーが下がっている。遊んだほうがいいよ」と、笑って言われました。

当時はビジネスの勉強だったり、セミナーなどによく行ってた時だったので、見透かされるように言われてドキッとしたのをよく覚えています。

続けるように、

「今の生活をひっくり返さないと、そのままだとダメになっていくよ。」

と言われ、ハッとしました。

確かに。

ビジネスのことばかりに意識が向いていて、なんか乾いた感じになっているのを薄々気づいていたからです。

**そういや潤いがない…**

先生にそれを聞いてから、生活をひっくり返し、自分が充足することを増やしていきました。

具体的に何をしたかというと、好きなことを中心に生活するようにしたのです。

=====

- **絵を描く**
- **好きな本を読む**
- **映画を観る**
- **毎週ヨガに行く**
- **整体に行く**
- **マッサージに行く**
- **森林浴をする**
- **毎月神社に行く**

=====

など、

自分の心と体が喜ぶことを優先的に行い、残った時間で仕事をするという生活スタイルに変えたのです。

その結果どうなったか？

ダイエットの仕事は1年で軌道に乗り、2年目に突入したあたりで、日本最大のダイエット協会を受講生の動員数が1番になりMVPを受賞したのです。

そこからは自分でもびっくりするくらいの成長を遂げ、2017年は、『日本ダイエットカウンセラー協会』という法人を立ち上げることができました。

魔法使いにももらったアドバイスでやったことは、

**心と体のエネルギーを高めること。**

今でもこのスタイルは貫いていて、どんなに忙しくても、毎月15日ほどは、自分の好きなことをやると決めています。

## 当たり前前のお話をします

なぜ生活をひっくり返したことによって、加速度的に現実が変わっていったかという点、

これは当たり前の話なんです。

**心と体のエネルギーが高まれば、行動できるようになるし、アイデアも湧くし、相手に与える印象もよくなる。**

もうこうなったら、必然的に結果は出ますよね。

普通は仕事があって、休みの時に好きなことをやろうと  
しませんか？

でもそれって、本来はまったく逆なんです。

自分の状態をよくしてから、仕事をしたほうがアウト  
プットの質も高まるじゃないですか。

まずは心と体が喜ぶことをしてパフォーマンスを上げる。  
その上で仕事をするから、はかどるんです。

**大人になるほど、「やらなければいけないこと」が増えて、好きなことをする時間が減っていきます。**

しかし、その「やらなければならぬ基準」は、誰が決めたのでしょうか？

世間のものさしかもしれないし、自分で呪いをかけてしまったかもしれない。

どちらにしても、そのままではどんどん自分がなくなっていくます。

本当は自分に主導権があるのだから、誰の目も気にする必要はない。

やることなんて、自分で勝手に決めればいいんです。

## **自分がやりたいことをやる。**

心と体が喜ぶことを増やしていけば、想像以上の展開が訪れてきます。

\* \* \*

ここまで、僕がエネルギーの重要性に気づいたエピソードをお話させていただきました。

6年前から継続的に結果を出せている秘密は、このように心と体のエネルギーを高めることを続けているからなのです。

## エネルギーを下げる習慣

エネルギーを高めるために「好きなことをやる」とお話をさせていただきましたが、

実はもう一つ、大事なことがあります。

**「エネルギーを下げる習慣」というのがあり、こちらも修正する必要があるのです。**

例えば、ダイエットを成功させるのに、太るクセを修正することは避けて通れません。

がんばって体重を落としても、太るクセが修正されていなければ、時間と共にまた太るからです。

それと同じように、エネルギーを下げる習慣を修正しないことには、

**穴の空いたバケツに水を入れているようなもの。**

エネルギーも、上げるだけではバランスが悪いんです。

## **自分を変えるためにやりたいこと**

もし今、思うような現実を手に入れることができている  
なかったら、次のどちらかをチェックしてください。

- 心のエネルギー
- 体のエネルギー

と分けて考えると、何をすればいいか見えてきます。

心のエネルギーが下がっているか、体のエネルギーが下  
がっているか、もしくは両方か。

**心と体、それぞれにおいて、エネルギーが下がる  
習慣を修正し、エネルギーが高まることを取り入  
れていく。**

これによって、驚くようなスピードで現実が変わってい  
きます。

ということで、

- **自分のエネルギー状態を知る**
- **エネルギーを下げる習慣の修正**
- **エネルギーを高める方法の実践**

これらを行う通信講座を開催することにしました！

---

# 心と体の エネルギーマネジメント講座 【通信】 2018年1月～3月期

---

2018年の1月から3月まで、心と体のエネルギー  
マネジメント法を学ぶ通信講座を開催します。

- **自分のエネルギー状態を知る**
- **エネルギーを下げる習慣の修正**
- **エネルギーを高める方法の実践**

ということを3ヶ月かけて行っていきます。  
エネルギーマネジメントの具体的な方向性として、

- **自分を知る**
- **他者を想う**
- **世界と繋がる**

という3つのテーマで構成をしています。

これらの理解を深めることで、エネルギーを自ら生み出したり、借りたり、循環させる技を身につけてもらいます。

これによって、エネルギーを体感的にコントロールできるようになります。

## ▼ コンテンツの配信について

1ヶ月につき1つのテーマを扱い、

- 「心」編
- 「体」編

に分けて、**毎月2本のコンテンツを音声で配信します。**  
**(コンテンツはメールで送ります)**

---

# 講座内容

---

## ■ 1ヶ月目：自分を知る

**【心】 360°Cコア発掘ワークショップ**

**【体】 エネルギーを高める環境の作り方**

## ■ 2ヶ月目：他者を想う

**【心】 心のデトックス法を身につける**

**【体】 体に余裕を生む3つの方法**

## ■ 3ヶ月目：世界と繋がる

**【心】 運気を上げる究極の法則とは？**

**【体】 地球を味方につける生き方**

3ヶ月かけて、エネルギーが下がる習慣を修正し、エネルギーを高めていく通信講座です。

エネルギーというのは、

## **自分、他者、世界**

という3つの視点で整理をすると、理解が進みます。

これによってその正体が見えてきます。それぞれの関係性の中で、エネルギーを下げることも、上げることもできます。

エネルギーマネジメントという言葉は聞き慣れないかもしれませんが、どれも簡単にできることばかりで、普段の生活ですぐに取り入れられます。

## **【1ヶ月目：自分を知る】**

まず最初にやりたいことは、現在地を確認することです。自分のことをよく知らないと、戦略を立てることができないし、エネルギーも下がります。

**自分はいったい何者なのか？何をしたいのか？どこに行こうとしているのか？**

これらがはっきりすると、やることが明確になり、腹の底からエネルギーも湧き上がってきます。

---

## 【心】 360°Cコア発掘ワークショップ

---

- ・ 自分の潜在的な魅力を引き出すワーク
- ・ モチベーションが下がった時の立て直し方
- ・ 食事日記を書く本当の目的とは？
- ・ あらゆる物事に柔軟に対応できる軸作り
- ・ 行き詰まった時に有効なタイムスリップ思考法
- ・ 最優先課題を瞬時に見分けるコツ
- ・ 自分の勝ちパターンと負けパターンを知る
- ・ それって本当にやりたいこと？自分の本心の見極め方
- ・ 360°Cコア発掘ワーク
- ・ 圧倒的な存在感が出る“サイレントパワー”とは？

---

## 【体】 エネルギーを高める環境の作り方

---

- ・ エネルギーを下げる部屋、上げる部屋
- ・ 寝るたびに若返る睡眠法とは？
- ・ 綺麗なエネルギーを呼び込む朝の習慣
- ・ エネルギーを3倍高める食事法
- ・ 今すぐ運気が上がるスマホの使い方

- ・ 集中力を高めるトレーニング
- ・ 吸い込まれるようにゾーンに入る方法
- ・ エネルギーを素早く回復させる技術
- ・ 「時間がない」日常から脱出する方法
- ・ 魔除け：電車に乗った後に必ずやっておきたいこと

## 【2ヶ月目：他者を想う】

他者との関係性の中で、エネルギーを上げることも下げることもできます。ここではエネルギーの流れを滞らせている原因を見極め、それを取り除く方法を身につけていきます。

「体」編では、余裕を生むための体作りをします。コンディションがいと、感情的になる場面でも、相手に優しく対応ができるようになります。

---

## 【心】心のデトックス法を身につける

---

- ・ 心の毒素を速やかに抜く方法
- ・ 5つの言霊で弱点を克服する
- ・ 過去から引きずっている闇コンセプトの外し方

- ・ 人生が変わる！他人を許せる技術
- ・ エネルギーがどんどん漏れる思考のクセ
- ・ 不幸を引き寄せる無意識の習慣とは？
- ・ ダークサイドに落ちそうになったら
- ・ ストレスを溜めたままだと何をしても痩せない
- ・ いくら寝ても疲れが取れない理由とは？
- ・ 雰囲気美人は受取り美人

---

## 【体】 体に余裕を生む3つの方法

---

- ・ 感性を高めるトレーニング
- ・ 艶肌美人になる絶対ルール
- ・ 脳の回転が良くなる食事法
- ・ 栄養素の吸収率を上げる食べ方
- ・ サプリや健康食品の効果を3倍高める方法
- ・ 脳ケア、腸ケア、細胞ケアの話
- ・ 回復力を高める習慣
- ・ ○○している人は目が綺麗になっていく
- ・ ネガティブな思考と食べ物の関係性
- ・ エネルギーを通しやすい体の作り方

## 【3ヶ月目：世界と繋がる】

エネルギーを高める最後の鍵は、世界との関係性です。自分と世界を切り離している状態だと、エネルギーの循環が起こらず、ものごとは停滞していきます。

心と体の面から、世界に自分を接続する方法をお話します。これによって、エネルギーサイクルを完成させます。

---

### 【心】 運気を上げる究極の法則とは？

---

- **あなただけの究極の成功法則**
- **エネルギーを増幅させる3つの方法**
- **新時代に活躍する大和撫子の条件とは？**
- **学校では教えてくれない運気を上げる方法**
- **人智を超えた力の受け取り方**
- **売れてる起業家はエネルギーの使い方がうまい**
- **人気カウンセラーになる絶対条件とは？**
- **直感力を高めるトレーニング法**
- **パワーを得た人が忘れてはいけないこと**
- **最後の心のブレーキと乗り越え方**

---

## 【体】地球を味方につける生き方

---

- ・ 自然と繋がればダイエットはうまくいく
- ・ エネルギーを循環させる「食卓縁起」とは？
- ・ 花鳥風月から学ぶ時代のトレンド
- ・ この時代の日本に生まれてきた理由は？
- ・ パワーフードとデッドフードを知る
- ・ 一目置かれるようになる雰囲気作りの秘訣
- ・ 人を癒やす仕事でファンを増やすためにやりたいこと
- ・ 地球を味方につける3つのルール
- ・ エネルギーサイクルを完成させる
- ・ マインドフルネスなダイエットは未来ビジネス

### ■ 配信スケジュール

1月14日（日） 【心】 360°Cコア発掘ワークショップ

1月28日（日） 【体】 エネルギーを高める環境の作り方

2月11日（日） 【心】 心のデトックス法を身につける

2月25日（日） 【体】 体に余裕を生む3つの方法

3月11日（日） 【心】 運気を上げる究極の法則とは？

3月25日（日） 【体】 地球を味方につける生き方

---

# 受講特典について

---

受講された方には、次の特典が付きます。

**1.過食を引き起こす5つの原因【音声・全員プレゼント】**

**2.一瞬のチャンスを逃さない技術【音声・全員プレゼント】**

## 【特典1】

### **過食を引き起こす5つの原因【全員プレゼント】**

過食というのはいくつかの原因が重なって起こっていることがあります。複合的に見ていけば改善を図れるのですが、知らないと手の打ちようがありません。

ちょっと怖い話もしますが、解決のヒントにしてください。特に、心を扱うプロのダイエットカウンセラーは、これを知らないと仕事になりません。

## 【特典2】

### **一瞬のチャンスを逃さない技術【全員プレゼント】**

チャンスは不意にやってきます。それも意外なところでくることがほとんどです。そんな時に素早く動くことが

できるかどうか。その時の対応が明暗を分けます。この音声ではチャンスをものにする技術をお伝えします。

**※特典は1月中に配信をいたします。**

---

# 受講料について

---

『心と体のエネルギーマネジメント』の原型となった講座を過去に開催した時は、3ヶ月間のリアル講座で18万円で販売をしていました。

エネルギーマネジメントというのは人生を変えるほどのインパクトがある技なので、受講料は10万円でも安いと思います。

ですが、多くの方に手に取っていただきたいということもあり、

**受講料は6万円にすることに決めました。**

1ヶ月20,000円×3ヶ月の通信講座です。

ただ、今回はお年玉企画ということもあるので、

**最初に3ヶ月分申し込みます！とコミットしていただいた場合は、特別割引価格にてご案内をさせていただきます。**

最初に1～3月に全て参加する！と決めていただいた場合は、

~~60,000円~~ ⇒ **特別割引価格30,000円**

で受講可能です。

(1ヶ月10,000円で受講できます)

**50%OFF**の30,000円で教材と特典の両方を手に入れられるのは今回だけなので、お見逃しなく。

「最初の1ヶ月だけお試しで受講したい」という場合は、1ヶ月分の受講料20,000円で受講できます。ただ、その後に「やっぱり3ヶ月受講したい」となった場合は、1ヶ月ごとに20,000円(合計60,000円)がかかります。

つまり、最初に3ヶ月申し込みます！とコミットして、30,000円で受講したほうが断然お得ということです。

**お申し込み期限：1月8日(月・祝)**

お支払いは、銀行振込とカード決済（ペイパル）の両方に対応しています。

### ▼ 銀行振り込みの場合

お申し込み後、ご登録いただいたメールアドレスに振込先口座を送らせていただきますので、そちらにお振り込みをお願いいたします。

### ▼ カード決済（ペイパル）の場合

お申し込み後、折り返し決済リンクを送らせていただきますので、そちらよりお手続きをお願いいたします。

**現金、カード決済ともに次のフォームよりお申し込み下さい。**



**[> お申込みはこちらをクリック <](#)**

### ▼ 分割払いも可能です

分割払いも受け付けています。分割払いの場合は、分割手数料10%がかかり、合計33,000円となります。1ヶ月11,000円×3回払いです。

※分割払いはクレジット決済のみになります。

**> 分割払いでお申込みの場合はこちら <**

最初の1ヶ月だけお試しで受講したいという場合は、

[info@wasamidiet.com](mailto:info@wasamidiet.com)

までご連絡ください。

追伸：

自分が一気に飛躍する時は、必ず超えなければいけない壁が来ます。

その時に、超えられるだけのエネルギーがあれば、次の世界への扉を開くことができますが、

それがないとまたいつもと同じ現実を繰り返すことになります。

2018年は、「新時代の幕開け」を様々な出来事から感じる1年となり、同時にチャンスも増えます。

その時、タイミングよくチャンスを掴めるか、それを逃すかは、自分のエネルギー状態が鍵を握っています。

年初の3ヶ月でこのエネルギーマネジメント法を身につけ、壁を乗り越えられるように力を蓄えて下さい。

あなたのご参加を心よりお待ちしております！

細江啓太郎