

本気ワーク3連発チャレンジ！【Day3】

自分と周りを豊かにする 「志プロジェクト」を動かす！

本資料は、Day1・Day2で学んだ「感情のクリアリング（吐き出し）」をベースに、自らの振動数を引き上げ、現実を本格的に動かしていくための解説・ワーク資料です。

1. イントロダクション：感情を認めた先に起こる「現実の変化」

Day1・Day2のワークを通じて「怒り」や「不快感」を抑圧せずに吐き出し、その奥にある本当の感情を認めていくと、体全体の振動数（波動）が変わります。

実際に、実践された受講生からは以下のような「現実の引き寄せ」が報告されています。

- **予期せぬ豊かさの循環**：珍しいものや、良いものをいただく機会が自然と増える。
- **憧れの人との繋がり**：自分が「素敵だな」「こうなりたいな」と以前から注目していた憧れの方から、直接お声がけをいただく。

難しい理屈をこねる必要はありません。「どんな時も、自分の中をクリアにしてにっこり笑える状態（＝にこにこ。）」を思い浮かべ、シンプルに実践を積み重ねることが次の一歩へ繋がります。

2. コア・コンセプト：「夢」と「志（こころざし）」の違い

私たちが目指すのは、単なる個人的な「夢」の達成ではなく、周囲を巻き込んで循環を起こす「志」の確立です。帝王学の教えに基づき、この2つを明確に定義します。

項目	夢（ゆめ）	志（こころざし）

定義	個人的なもの	他人も含んだもの
視点	自分のために叶えたいこと（私利私欲・自己完結）	世のため、人のため、みんなの笑顔のため（貢献・循環）
エネルギーの方向	憧れ、外側へふわっと広がっていくもの	自分の内側（信念）から湧き出て突き進むもの
特徴	何個あってもよく、時に挫折感を生むこともある	人生をかけて成し遂げたい究極の目標

💡 ポイント

「夢がない」と悩む必要はありません。自分だけでなく「周りの人も一緒にニコニコしている状態」を意図すること、それが「志」の第一歩です。

3. 現実創造の仕組み：細胞の「振動」が世界を作る

量子力学や引き寄せの法則の根本は非常にシンプルです。「自分の出している振動が、そのまま目の前の世界を作っている」という原則に基づきます。

1. 細胞レベルの共鳴

人間の体を構成する最小単位の粒子は、常に振動しています。頭で考えるだけでなく、体全体（細胞の1つ1つ）が「ああ、リラックスしているな」「ありがたいな」と心地よさを味わっている（＝ジーンとする）とき、その振動数に合った現実が引き寄せられます。

2. なぜ僕らはこの力を持っているのか？

誰しも「思ったことを実現する力」を最初から持っています。この力は、なぜ僕らを持っているのでしょうか？踏み込んで言うと、なぜ、この力を僕らは与えられたのでしょうか？自分の好きなことを実現するためだけでしょうか？

もし、自分が誰かに何かを教えたとき、自分で止めずに周りにもいい影響を与えたら、嬉しいと思いませんか？

3. なぜ「志」を持つと引き寄せが加速するのか？

この力は、自分1人の成功のためだけの夢に閉じ込めるのではなく、「周りの人も豊かにする」という志にセットした瞬間、世界の全体的な意図と合致し、強力な後押し（循環）が作動し始めます。

4. 【実践ワーク①】嫉妬と劣等感を「理想のデータ」に変換する

「あの人はいいな」「それに比べて自分は...」という嫉妬や劣等感は、決して悪いものではありません。なぜなら、人間は「自分にもできる可能性があるもの」にしか嫉妬しないからです。

嫉妬は、あなたの「本当の理想」を教えてくれる貴重なセンサー（未来のデータ）です。

ワーク手順

● ステップ1：書き出し

最近、あるいは過去に「羨ましい」「悔しい」「素敵だな、レベルが違うな」と感じた出来事や人物をノートに書き出します。

● ステップ2：自己受容と称賛

書き出した内容を赤ペンで丸で囲み、「これを創り出した自分ってすごい」「これを望めている自分ってすごい」「次、自分もこうなれちゃうんだな」と、その理想を生み出した自分自身を褒めて認めてあげます。

● ステップ3：要素の因数分解

「その事象のどこに反応したのか」を客観的に分析します。その要素が、自分の中にもある理想につながっています。

例：自らお店を立ち上げた同級生に嫉妬した。でも、自分はその業態（カレー屋など）をやりたいわけではない。本当に羨まし

かったのは「会社に縛られず、自分の意思で行動を起こしている姿」だった。

5. 【実践ワーク②】 枠を超える「志プロジェクト」の設計

私たちは無意識に「頑張らないと成果が出ない」「大きな対価を得るには苦しまなければならない」という枠（ブレーキ）を持っています。いわゆる「引き寄せの法則」をやろうとしたときに引っかかるのはここです。「頑張らなくていいよ」と言われても、どうリラックスしたらいいかわからない。

・ ・ だったら、「ちょっと頑張らなきゃいけない」くらいのものが、僕らにとってはいい目標になるかもしれません。自分の意識の枠の外へ一歩踏み出すために、「一定期間（まずは1ヶ月など）集中して取り組むプロジェクト」を設定します。

志プロジェクト設定のための3つのヒント

1. 「やった方がいい、やらなきゃ」と思いつつ、後回しにしていたことをエイツとやる。
2. 「これはやっちゃダメだ、タブーだ」と自分に禁止していたことをあえてやる（例：常に休まず働く人が、週に1回完全にのんびりする日を義務化する、など）。
3. 上記の両方（葛藤が起きていること）をセットにして、一気に突き抜けてやってみる。

志プロジェクト設定の「2つの絶対条件」

- 条件①：自分にとって「少し大変（ちょっとしたハードル）」であり、やれば確実に良い方向へ進めると確信できるもの。
- 条件②：それを実践することで、自分だけでなく周りの人（家族や顧客など）にも良い効果や笑顔（にこにこ。）が生まれるもの。

6. 受講生の「志プロジェクト」設計事例

ワーク中に受講生が設定した、非常に素晴らしいプロジェクトの事例です。難易度設定の参考にしてください。

- 事例A：最低限のハードルから始める「美文字」プロジェクト

- **現状の枠**：「自分の字が汚くて、書類や連絡帳を書くたびに毎回残念な気持ち（自己否定）になる」
- **プロジェクト内容**：毎日、日付（○月○日○曜日）と自分の名前だけは、意識のすべてを集中して完璧に綺麗に書く。その他の本文は雑でもOKとする。
- **志の視点**：丁寧に書かれた文字を受け取る相手（先生や提出先）が読みやすくなり、何より自分を残念がらせない（自己愛）。
- **事例B：エゴ（自我）を消して他者に尽くすプロジェクト**
 - **現状の枠**：「気がつく『私が、私が』と自分の意見や我（が）を出してしまい、物事が停滞する」
 - **プロジェクト内容**：1日1人、関わる相手に対して完全に自分の顔（エゴ）をなくし、相手の求めていることに全神経を傾けてベストを尽くしてみる。
 - **志の視点**：相手の夢や要望を徹底的に叶えることで、結果として相手に口コミやファン化という笑顔の循環が生まれる。

Day3の課題

自分の現状の枠（ブレーキ）を一步超えるための「志プロジェクト」を1つ決めて、実践した経過を報告すること。また、このチャレンジ全体で得た変化や感想についてもどうぞお寄せください。

3：「志プロジェクト」ワーク投稿フォーム

<https://wonder-zero.com/p/r/o2oOLGdJ>

提出した人へのスペシャル特典！

課題を提出した人には、以下の**2本立てのプレゼント**をお送りします！

【特典1】（音声）頑張りたい時にひと呼吸！リラックスして取り組める呼吸法

志プロジェクトに取り組む時に「ウッ・・・」「やらなきゃいけないのか・・・」そうになったらこの呼吸法をやってください。リラックスして、目の前のことに取り組めるようになります。

【特典2】（音声）渡辺の志プロジェクト実体験！

僕が実際に「志プロジェクト」に取り組んでみた効果をお届けします。

「自分にもこんなことがあるかも」「こういう時も頑張ろう」一緒に頑張る伴走音声として聞いてみてください。

期間中はずっと受け付けておりますので、ぜひお気軽にお寄せください！

僕もこのチャレンジでたくさんのことを学ばせていただきました。

ここまで一緒にチャレンジに取り組んでいただき、ありがとうございました！

3：「志プロジェクト」ワーク投稿フォーム

<https://wonder-zero.com/p/r/o2oOLGdJ>