



愛結～まなゆい～

世界早速で、ネガティブから抜け出し、ありのままの自分にOKを出すメソッド



まなゆいとは

金環日食で世界中が沸いた2012年5月21日、
「まなゆい」はうまれました。

心の深いところにある声を聴き、行動を起こすことができる、
シンプルでパワフルなことだまメゾットであり、

「受け入れ、みとめ、ゆるし、愛する」という全肯定のメゾット。

愛結 MANAYUI

愛と結ばれる、生命力と結ばれる

MANA ーハワイ語で生命力、源

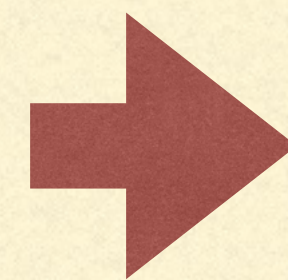
YUIー仲間 繋がり 助け合い

自分の本当にしたいこと、悩みの解決策、
これからの方向性などそのひとが望む答えを、
自分で見つけ、生きられるようになることで、

多くの方の人生が好転していきました。

まなゆいをするとどうなる??

- モヤモヤを晴らし、自己肯定感を高められる
- 自分の声に寄り添うことができる
- 感情を客観視できるようになる
- 「どんな自分もOK!」と認めることができる
- 「いい、悪い」のジャッジの世界から解放される
- どのようなじぶんでありたいかという心の声が聞こえやすくなる
- 「こうありたい未来の自分」「自分らしいビジョン」を受け取ることができるようになる



どんな自分も
全受容することで
感情を素直に出せる
ようになり、自分自身が
安心安全の
安全地帯になれる





まなゆいが目指す世界

どんな自分も受け入れ、認め、ゆるし、愛していく。

いろいろな人を、ものごとを、出会いを、世界を、自然も。

その未来は家庭。職場、地域、世界も

受け入れあい、認め合い、ゆるしあい、愛し合っている平和な世界

基本の使い方はとてもシンプル！！

思ったことをそっくりそのまま

「私は、〇〇と思った自分を
受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」

と口に出すだけ。

「私は、〇〇と思った自分を
受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」

と思った自分

とすることで自分を客観視し、自分を受け入れ、テーマと向き合うことができます。

答えを見つけるまでの時間を短縮できます

もやもや、恐れ、不安、怒り、
ジャツジなどの感覚



まなゆいのチャンス!

新しい自分や新しい現実を
つくるときがきたよというお知らせ
本当の自分に気づく種!



まなゆいのコツ

- 感情がでてきたら、すぐに癒しのまなゆいをやる（すぐに寄り添い、すぐに出してあげるため）
- 胸に手を当ててやる（こころの声を聴く）
- まなゆいしたあと、どんな自分になっていたいか、「自分を生きるまなゆい」をしてからする



まなゆいのやりかた（気づき）

癒しのまなゆい

「わたしは_____と思った自分を
受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」

応援さんのやりかた

癒しのまなゆい

「わたしはそう思った〇〇さんを
受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」

まなゆいのやりかた（本当のなりたい自分）

自分を生きるまなゆい

「わたしは_____という自分を
受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」

応援さんのやりかた

自分を生きるまなゆい

「わたしは〇〇さんが
そういう存在であることを知っています。
その姿〇がよーーく見えています。
そのように祝福されている存在であることを知っています」

まなゆいのやりかた (ほんとうに望む未来)

未来をつくるまなゆい

「わたしは_____ということを
受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」

まなゆいのやりかた（人間関係）

関係性をつくるまなゆい

「わたしは〇〇さんを
受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」

まなゆいに代わることは

- 受け入れ = そうなんだねえ
- 認め = そう思ってたんだね
- ゆるし = それでいいよ～
- 愛しています = だいすきだよ～

