

LOVE SPIRIT ACADEMY

ラブ・スピリット・アカデミーVol.1

YOMI



はじめに



ラブ・スピリット・アカデミーへようこそ♪



この講座はあなたが好きな人から
好かれてしまう「考え方」を育てていきます

- ・恋を進展させる
- ・恋愛がうまくいく体質になる♪

講座です。

一緒に楽しみながら

自分本来の魅力を取り戻していきましょう✨

講座が終わる頃には…！

- どんな恋でも叶って「当たり前」に♪
- 自分に自信を持って恋を満喫できる♪
- 遅かれ早かれこの恋は叶う、と思える♪
- 恋を叶えられる感覚が身に付く♪
- 毎日が生きるのが楽しくなる♪
- 毎日が軽やかでるんるんになる♪

そうなるために大事なこと✨

- 講座にしっかりと向き合うこと🎵
- 小さな行動を大事にすること🎵
- 前向きに楽しむこと🎵
- 小さなことでも進めた自分を褒めてあげること
- どうしてもわからなかったり、一人では進めない時は人を頼ること（信頼のおける周りの人、ヨミのLIVE、電話相談等）

この講座を受けると、
一言で表すなら・・・💡

『視点』が圧倒的に高くなる！✨

『視点』が高くなるって言うのは、、

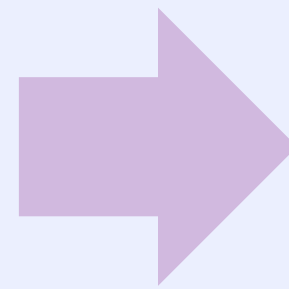
モノの見え方、
物事の捉え方が
全く違ってくるイメージ

視点が上がると、、、

捉え方が変わり、恋の行動が変わる

=恋愛は必ずうまくいく♪

視点が上がる



幸せな恋愛が
できる



全ての恋がうまくいく
下準備



『全ての恋愛がうまくいく下準備』
って・・・？

こんな言葉があります。

上手くいく人はどんな恋をしたって上手くいく
上手くいかない人はどんな恋をしたって上手くいかない

恋愛でもうまくいく人には
必ず共通点があります♪

その共通点をしっかりと学んで
実行していくことで、

どんな彼、どんな恋愛状況、どんなあなた
だとしても恋はうまくいきます

【恋愛がうまくいく3大要素】

- ① **本当の意味**で感謝をしている
- ② **素直**であること
- ③ **自分軸**で恋愛をしている

①**本当の意味**で感謝をしている

本当の意味での感謝とは、、、

- ・ 彼から告白された！嬉しい、ありがとう！
- ・ 彼からLINEが来た！ありがとう！
- ・ 彼に「好き」って言われた！ありがとう！

このように、**一見ポジティブな出来事**に
感謝することではなく、、、

- 彼から冷たい対応をされている、、、
- 彼に全然相手にされない、、、
- 恋が全然進展しない、、、

このようにな**一見ネガティブな出来事**にできる
感謝のことです✨

感謝のエネルギーは絶大

- 彼（その他の人）からの見られ方が変わる
- 恋愛における行動の取り方が変わる
- 引き寄せの法則が働く（別講座で詳しく触れています）

②素直であること

恋愛の時はもちろん、
そのための学びをしている段階から、
とにかく素直に受け取ることがどんな恋もうまくいくコツ🎵

今の自分を良い意味で疑って、
新たな考え方を素直に取り入れること✨

③自分軸で恋愛をしている

自分軸で恋愛するって何？

- ①自分だけが人生の主人公であるという認識を持つ
- ②自分自身の気持ちに従って行動する
- ③彼の目線にも立つ
- ④その上で目標に向かっていく

あなたの人生の主役は
あなたしかない

- **彼が**私のことを興味ないみたいだから
- **彼が**女性にだらしない人だから、、
- **彼が**積極的に誘ってくれないから、、

だからと言って、

「諦める」、「行動できなくなる」、
「彼に恋の結末を委ねてしまう」
のは自分主人公とは言えない

主人公はあなたしかいないのだから
恋愛のような”彼ありき”のものでも
あなたが舵を取らないと

絶対にうまくはずがない😓

恋愛がうまくいく 3 大要素

⇒ 視点が高くなる



自己愛ひとつで恋は
進展する



『自己愛』とは？

自分自身とその能力に信頼、自信、
誇りを持つこと

= 「**自分のことが好きだ！**」と思えること

**『自己愛』は
恋愛を上手くいかにするために必要??**

必要です♪

自己愛が高いと、自信を持った行動もできるし、
どんな男性からでも愛されます✨

本当の自己愛を知ろう

本当に自己愛が高い状態って・・・

①他人にひけらかすような
「過剰な自信」ではなく「静かな自信」がある状態🎵

②「どんな自分もOK」という
ニュートラルな状態🎵

ニュートラルな自己愛

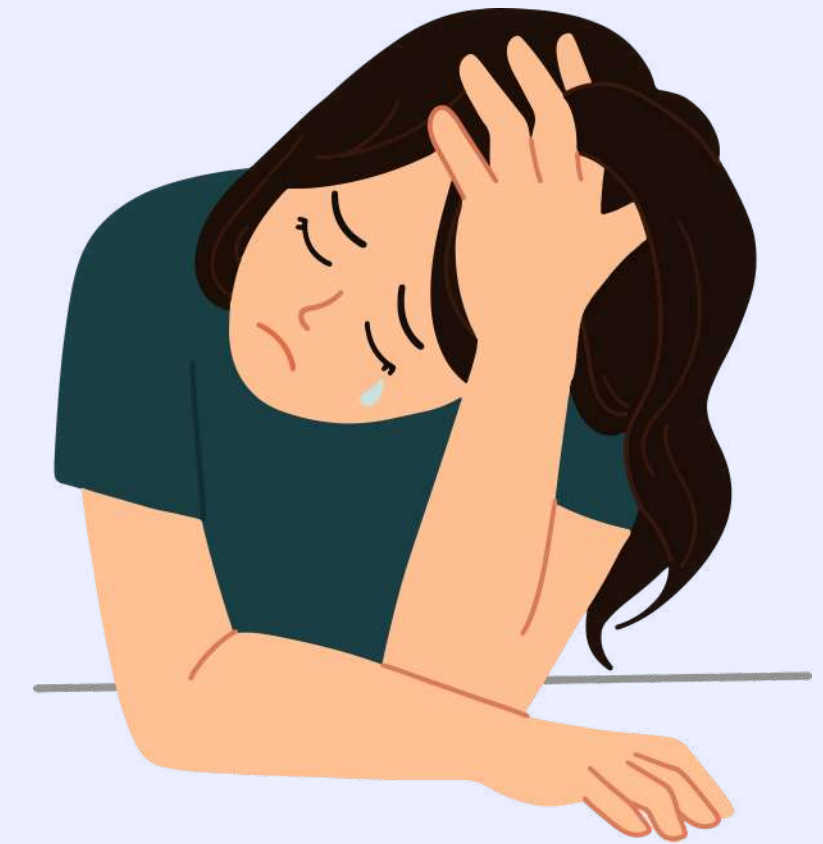
自分だ～いすき！！
ねえ、認めて～！▲



これが私♪○



私なんて×



ニュートラルな自己愛

自分の良い部分（自信持てる部分）
の悪い面も知っていて、
自分の悪い部分（自信持てない部分）
の良い面を知っている状態



それが私♪



例)

私はスタイルが良い（自信持てる部分）

⇒でも可愛い系の服は似合わない

という悪い面もある

例)

私は身長が低い（自信持てない部分）

⇒可愛いらしいという**良い面**もある

それが私♪





さあ、自己愛を高めよう

自己愛を高める 2つの心得🎵

①ありのままの自分を受け入れる※ワークがあります

②「今の自分でもいいけど🎵」というスタンスを持ちながら
楽しんで自分磨きをする

→「今の自分でも良いじゃん」って自分を認めながらも、

「とはいえ、もっと自分らしく輝こう✨」というワガママスタンスが
最強の自己愛を育てます🎵

ありのままの自分に向き合い受け入れる (ワーク)

1. 今の自分の長所（自信ある部分）を認識して、
「私ってこんな良いところあるじゃん！」と思うこと
2. 今の自分の長所の、悪い部分（長所の欠点）を
認識してニュートラルになる
3. 今の自分の短所の、良い部分を探して自信に変える

本当はなりたい自分になっていく

ありのままの自分を受け入れながら
なりたい自分になっていくことが大切です♪

楽しみながら自分を磨きましょう✨



本当はなりたい自分になるために

①理想を明確にする

例) モデルのような艶々な髪質、●●さんのような引き締まった体...etc

②今の自分でも良い「理由」を書き出す

例) 体型を褒められることもあるし、今までの恋愛だってこの体型で愛されてきた。...etc

③その上で理想の自分になるために「楽しむ工夫」を考える

例) 友達と一緒にティラピスに通う...etc

一歩ずつ**楽しんで**自分を好きに
なっていこう🎵

理想と現実とのギャップに苦しむ必要はありません。

今のあなたも十分素敵で、でももっと輝く自分を**選択**
していけば良いんです🎵

