



# Gメソッド個人セッション ガ イド No.1『嫌だ〜ツイート』

ここでは、Gメソッド個人セッションの初回の流れと実践方法についてご紹介します。セッションを通じて、ネガティブな感情を解放し、心の変化を体験していきましょう。

受講前に、受講者に以下のリンクを知らせて、読んでいただけてください。

<https://g-73tz11m.gamma.site/>

# セッション前の準備



## 基本初級動画の視聴

以下の動画を1回ずつ視聴してください。

[初めてGメソッドを学びはじめる方へ](#)（23分）と[空間の神さま 宇宙の起源](#)（8分）と[空間の神さま 絶対守られている](#)（8分）と[イヤだーツイート 基本編](#)（9分）



## ガイドブックの熟読

簡単ガイドブックを一度お読みください。

<https://ryowa.xyz/guidebook/>

<https://amzn.asia/d/cXHnkp5>



## 柔軟な対応

事情があれば、できる範囲で構いません。

# セッションの流れ



## コーチ紹介

コーチのGメソッド体験談をお話しします。



## 「空間の神様」という概念について

Gメソッドの根底にあるのは「空間の神様」という概念です。これは宇宙を創造した根源である無限の愛と調和のエネルギーが、常に私たちの周りや心の中に存在しているという考え方です。



## 7つのツイートについて

空間の神様と対話するために「空間ツイート」という方法を用います。全部で7種類あります。



## 「嫌だ〜」ツイートについて

神様と親子の関係を取り戻す「育ち直し」の第一歩としての「嫌だ〜」ツイートです。多くの人が「嫌だ」と言うことにためらいを感じますが、実際にはそれを表現することで心のゴミが浄化され、軽くなっていきます。



## ヒアリング（約20分）

悩み、夢、現状などについてお聞きします。



## イヤだーツイート実践

ネガティブ感情を表現する練習を行います。

講座：<https://www.youtube.com/watch?v=GUZFYaJ0IzA>

ワーク：<https://www.youtube.com/watch?v=w3kQJnq1e0o>



## 感想共有と宿題説明

変化を確認し、次回までの課題をお伝えします。



# 「空間の神様」という概念

Gメソッドの根底にあるのは「空間の神様」という概念です。これは宇宙を創造した根源である無限の愛と調和のエネルギーが、常に私たちの周りや心の中に存在しているという考え方です。





# 7つの空間ツイート

空間の神様と対話するために「空間ツイート」という方法を用います。全部で7種類あり、それぞれが人生の異なる側面に働きかけます。



## 嫌だツイート

幼い子がお母さんに言うように「～が嫌だ」と空間の神様に呟くことで、今の私にとって何が嫌なのか、何を願わないかをはっきりしていきます。はっきり言葉にできるものです。



## ネガ感ツイート

「不安」「絶望」「悲嘆」「執着」「傲慢」「憤怒」のようにネガティブな感情（願いが叶うとは思えないなど）を空間の神様にぶつぶつとつぶやきます。詩のように形式が決まっていないものです。



## あり感ツイート

3段階の感謝の言葉を唱えることで、感謝の心を育み、願いの実現を加速させます。



## その他のツイート

様々な人生の状況に対応した4つのツイートがあり、総合的な人生の変容をもたらします。

# 「嫌だツイート」の驚くべき力

「嫌だ」とツイートにすることは、心を整える大切な行動です。ただの愚痴ではなく、空間の神様に向けた素直なつぶやきとして放つことで、子供としての本来の立場に立ち返り、父母の愛に包まれた空間の神様とつながります。

これが神様と親子の関係を取り戻す「育ち直し」の第一歩です。多くの人が「嫌だ」と言うことにためらいを感じますが、実際にはそれを表現することで心のゴミが浄化され、軽くなっていきます。

不要な感情を掃除するように手放すことで、愛や運勢を受け取る準備が整うのです。心が整えば、人間関係や自己肯定感にも良い影響が生まれ、本来の輝きを取り戻していきます。



## 心のゴミを認識する

溜まったネガティブな感情に気づく

## 「嫌だ」と声に出す

空間の神様に向けて素直な気持ちを表現する

## 心の浄化を感じる

ネガティブな感情が排出され、心が軽くなる感覚を味わう

# イヤだーツイートの書き出し

## イヤなことを書き出す

5分間で、現状でイヤなことをできるだけ多く書き出します。スマホ入力でも大丈夫です。

## 感情を込める

ネガティブな感情を感じながら書くことが重要です。

## 時間内で集中

書ききれない場合は、次回までの宿題となります。





# イヤだーツイートの実践方法

## 7回の繰り返し

一つのイヤなことにつき、7回ずつ「イヤだー」と声に出します。

## 声の大きさ

周囲の状況に応じて、できるだけ声を出せる環境を選んでください。

## オンライン対応

LINE電話の場合は一旦切って練習後に再度連絡。Zoomの場合はミュートにして実践します。

# 感情の変化に注目

## 感情の認識

自分の感情に気づくことから始めます。

## 継続的成長

繰り返し実践で変化が定着します。



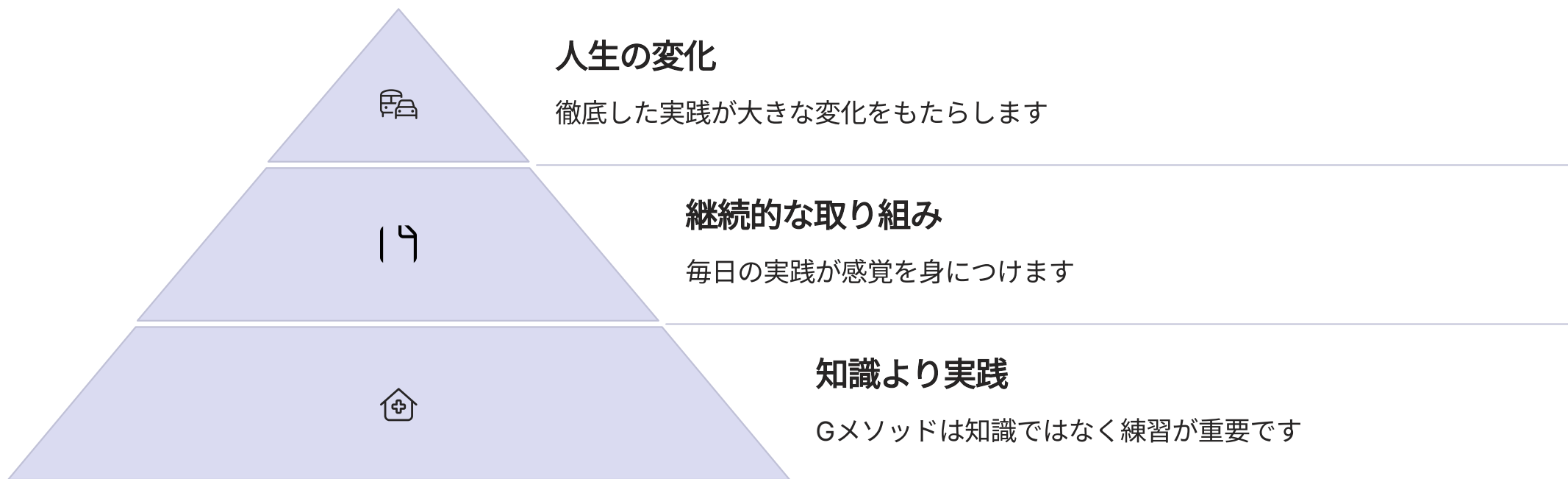
## 感情の解放

イヤだーツイートで感情を吐き出します。

## 変化の体感

感情の変化を観察します。

# 実践の重要性



# イヤだーツイートのバリエーション



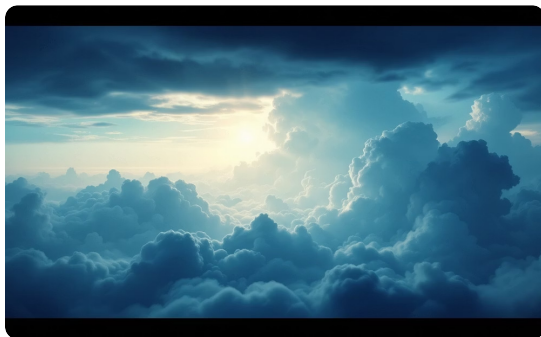
基本は「イヤだー！」ですが、「くそーっ！」「頭に来る！」「ムカつく！」などのアレンジも効果的です。感情に合わせた表現を選んでください。

# 好転反応について



## 一時的な悪化

漢方薬の解毒作用のように、心の解毒でも一時的に症状が強まることがあります。



## 変化の前兆

イヤなことが増える、不安になるなどは、好転の前兆です。むしろチャンスと捉えましょう。



## サポート体制

不安がある場合は、いつでもラインやメールでご連絡ください。コーチが伴走します。



# 次回セッションまでの宿題



## 動画視聴

ネガ感ツイートの動画を見てください。

<https://www.youtube.com/watch?v=3UnSMu7NneQ>



## 気分への注目

日常生活で自分の気分に意識を向けましょう。



## 継続的实践

イヤなことを見つけたら、その都度7回ツイートします。



## 繰り返し練習

毎日時間を見つけて繰り返し実践してください。