

Gメソッド個人セッション ガイド No.3 『あり感ツイート』

このセッションでは、「あり感ツイート」の驚くべき効果についてご紹介します。感謝の気持ちを表現することで、あなたの人生にどのような変化が訪れるでしょうか。

今日は、感謝の気持ちを3段階で表現するGメソッドの核心に迫ります。





本日の流れ



前回の振り返り

ネガ感ツイートの取り組みと効果について共有します。



あり感ツイートの理解

成功事例と3段階の感謝表現について学びます。

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



実践ワーク

今あるものへの感謝と過去への感謝を表現します。

ワーク：<https://www.youtube.com/watch?v=wFKmJdo51MY>



次回の準備

未来あり感ツイートの宿題と次回予定を決めます。

前回の宿題振り返り



ネガ感ツイートの効果

ネガティブな感情を認識し表現することで、どのような変化がありましたか？



気づいたこと

日常的に抱える感情パターンについて、新たな発見はありましたか？



感情の変化

ツイートを続けるうちに、感情にどのような変化が現れましたか？



あり感ツイートの驚きの効果

Kazuさんの体験 - 1万回

毎日1000回のあり感ツイートを始めてから、小さな偶然の連続が起き始めました。

Kazuさんの体験 - 2万回

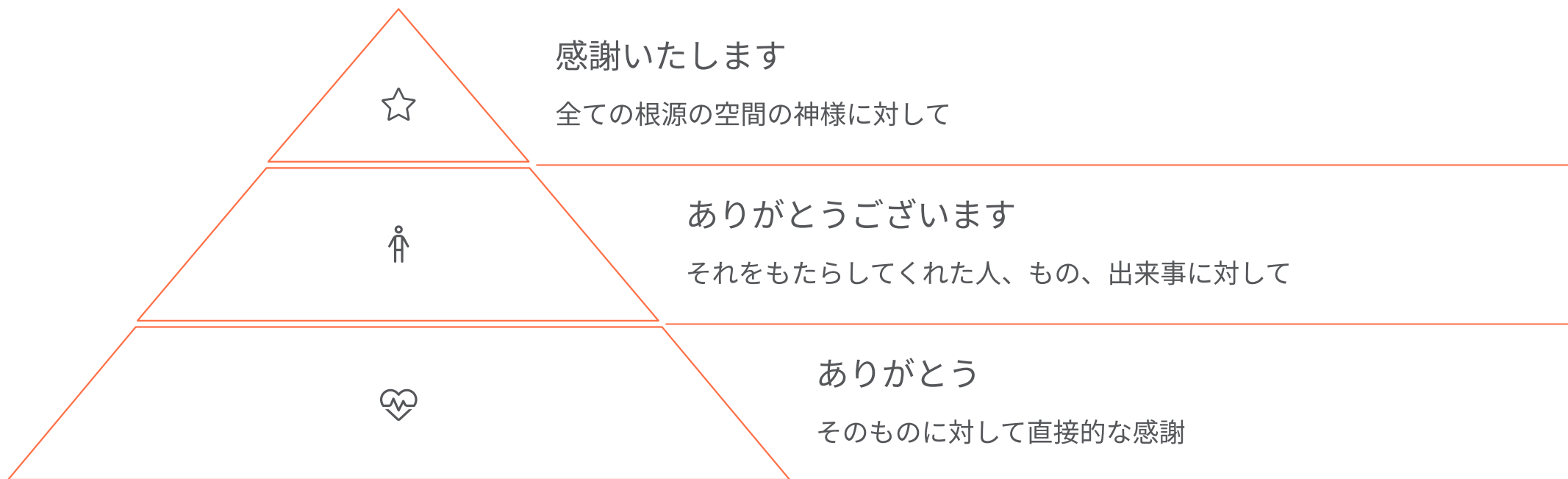
継続することで、仕事の機会が増え、人間関係も好転しました。

Kazuさんの体験 - 3万回

思いもよらなかった幸運が次々と訪れ、人生が劇的に変化しました。



なぜ3段階の感謝が重要なのか





今あり感ツイート：目の前の感謝

目に見えるものへの感謝

「このペン、ありがとう。いつも私の思いを形にしてくれて。」

体験していることへの感謝

「この空気、ありがとう。私に命を与えてくれて。」

身近な人への感謝

「あなたの笑顔、ありがとう。私の心を温かくしてくれて。」

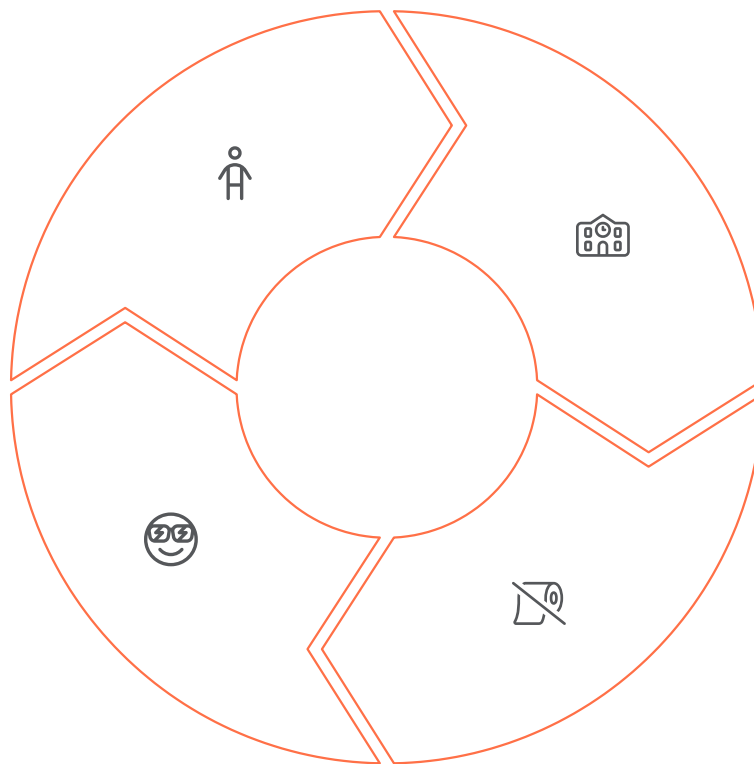
過去あり感ツイート：思い出への感謝

幼少期への感謝

「あの頃の挑戦、ありがとう。今の強さにつながっています。」

出会いへの感謝

「あの偶然の出会い、感謝いたします。人生の道を示してくれました。」



学びへの感謝

「厳しかった先生、ありがとうございます。忍耐を教えてくださいました。」

挫折への感謝

「あの失敗、ありがとう。大切な教訓を与えてくれました。」



あり感ツイートの実践効果



意識の変化

否定的な思考パターンから感謝の思考へと変わります。



引き寄せの法則

感謝の波動が高まり、良いものを引き寄せます。



心の安定

感謝の習慣が心の平和をもたらします。



人間関係の深化

周囲との関係が豊かに、深くなります。

次回への準備：未来あり感ツイート



次回日程

4回目のセッションは7～10日後に設定します。

カレンダーに記入して、予定を確保しておきましょう。



宿題

今あり感、過去あり感に加えて未来あり感ツイートを実践しましょう。



動画学習

問題解決ツイートの動画をご覧ください。

https://www.youtube.com/watch?v=D_bUD9bOnho





未来あり感ツイートの実践方法

100

毎日の回数

最低100回の感謝を目標にしましょう。

3

表現のレベル

3段階の感謝表現を使い分けましょう。

21

習慣化の日数

21日間続けると習慣になります。

未来に起こる素晴らしい出来事に、今から感謝の気持ちを表現しましょう。未来を先取りする感謝が、あなたの願いの実現を加速させます。