

A person wearing a white dress and a wide-brimmed hat is sitting in a meditative lotus position on a rock in a river. The background is filled with cherry blossom branches and soft, out-of-focus lights, creating a serene and peaceful atmosphere.

Gメソッド個人セッションガイド No.6 『セルフツイート』

自分自身を認め、感謝することで内なる調和を育むセルフツイートの世界へようこそ。このセッションでは、自己肯定感を高め、願いを実現するための強力なツールを学びます。

セッションの目標と流れ



目標設定

セッション終了時に感じたい感情を明確にします



前回の振り返り

願いたてツイートの進捗と感想を共有します



セルフツイートの解説と実践

ネガティブな感情の解放と自己肯定のワークを行います

基本編：<https://www.youtube.com/watch?v=dYze0EG3f9c>

ワーク練習：https://www.youtube.com/watch?v=SjvWZuFh_8Y

自己肯定を上手に行うために「良かったノート」の作成をお勧めします。



次回への準備

継続的な実践のための宿題を設定します

コーチからのメッセージ

前回からの進展

これまでのGメソッド体験を振り返り、クライアントの成長を確認します。

願い成就への思い

クライアントの願いに対する思いを共有し、実現への道筋を示します。

空間ツイートの内容

クライアントのために行った空間ツイートの内容とその意図を説明します。

願いたてツイートの振り返り



数の確認

前回の宿題として出した願いたてツイートは何個書けましたか？



感想シェア

願いたてツイートを実践してみたの感想や気づきを教えてください。



変化の確認

ツイートを続けることで感じた変化や効果はありましたか？



セルフツイートの体験談

▼ 自己肯定感の向上体験（良かったノートの活用など）

セルフツイートを続けることで、自分を認める力が強くなり、日常の小さな成功を喜べるようになった方の体験談です。

▼ ネガティブ感情の解放

長年抱えていた自己否定感をセルフツイートによって解放し、心の軽さを取り戻した方の事例です。

▼ 願いの実現プロセス

セルフツイートと願いたてツイートを組み合わせることで、具体的な願いが実現した方の体験談です。

[セルフツイート 基本編 K 1.25ver](#)

[セルフツイート ワーク練習 2](#)



セルフネガツイートのワーク

自己と向き合う

現在と過去の自分を振り返り、嫌なところ、見たくないところを思い出します。

書き出す

ネガティブな感情や思いをノートに書き出します。辛いかもしれませんが、できるだけ正直に。

空間ツイート

書いた内容を空間の神さまに向けて声に出してツイートします。静かに呟ける環境を選びましょう。

良かったノートの活用法

感謝の蓄積

記録を振り返り、感謝の気持ち
を育みます

自信の構築

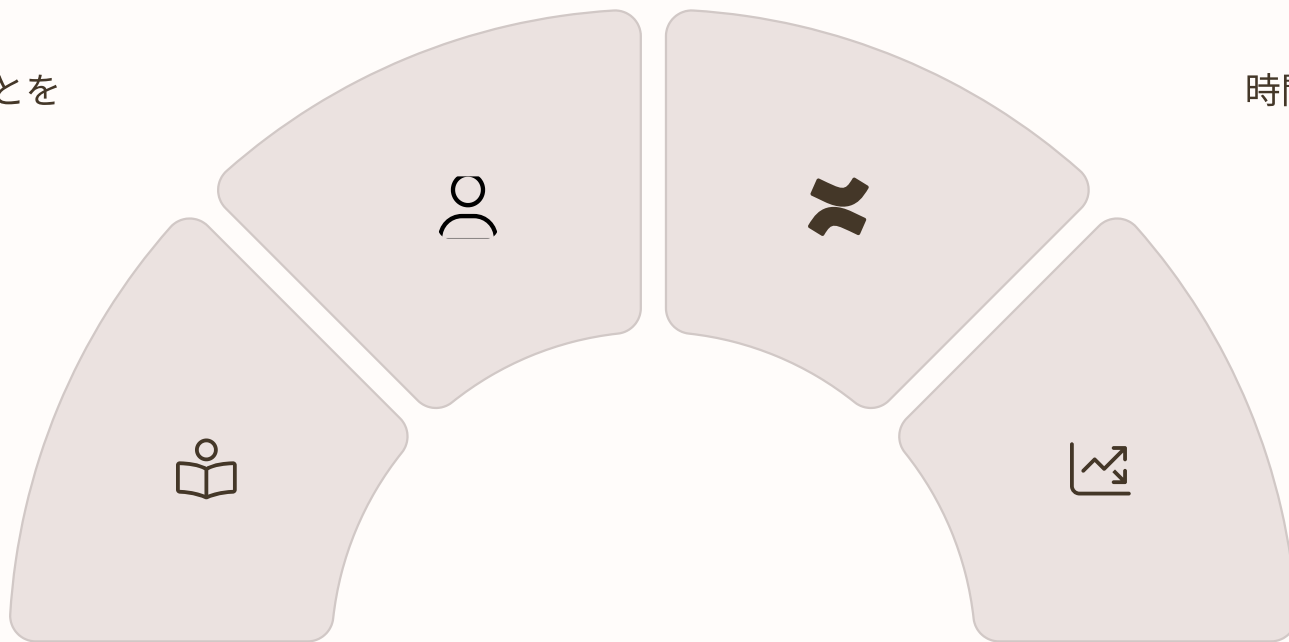
蓄積された記録が自己肯定感
を高めます

日々の記録

毎日の小さな良かったことを
記録します

成長の実感

時間をかけて自分の成長を可
視化します



セルフポジティブツイートの実践



良かったノートの作成

現在と過去の自分の人生から、小さなことでも良いことをノートに書き出します。当たり前のことこそ大切です。



感謝の言葉を添える

「私の名前〇〇さん、〇〇してくれて、ありがとう。感謝します。愛しています。」と自分に語りかけます。



継続的な実践

10分程度時間をとって、過去を遡りながら感謝のセルフツイートが続けます。



父母なる空間との共鳴

自分で自分を褒めることで、空間の神さまからの肯定も感じられるようになります。



セルフツイト実践例



日常の小さな行動

「〇〇さん、今朝もゴミを出してくれてありがとうございます。いつも忘れずに行動できて素晴らしいです。」



家族への貢献

「〇〇さん、子供のお弁当を作ってくれてありがとうございます。愛情を込めた料理は子供の力になります。」



思いやりの行動

「〇〇さん、電車でお年寄りに席を譲ってくれてありがとうございます。その優しさが世界を明るくします。」

次回セッションと宿題

7

100

10

次回セッション

第7回目のセッション日
程を決めます

願いたてツイート
目標

引き続き願いたてツイ
ートを100個目指して書
いていきましょう

セルフツイート実
践

毎日10分程度のセルフ
ツイートを継続して行
いましょう

次回の予定によっては、和合ツイートの初級編動画を見ていただくことも検討します。セルフツイートの実践を通して、自己肯定感を高め、願いの実現へと一歩近づきましょう。

和合ツイート：<https://www.youtube.com/watch?v=NALz-GBZ2PE>

