

地に足ついた エネルギー実感ジャーナル | 7日間ワーク |

ふわっとした“エネルギー”を、
日常でリアルに感じる習慣をつくる

「エネルギーを整える」って、結局どういうこと？

感覚でわかったつもりでも、
「何をどう整えたらいいの？」と
迷ってしまうことも多いですね。

このワークは、
“自分のエネルギー状態”を具体的に感じ、
言語化する7日間の実践ジャーナルです。

ふわっとした「整える」を
“実感を伴った感覚”に
落とし込むための習慣として使ってみてください。

■ Day 1

今の自分の“エネルギー状態”を感じてみる

テーマ：今の自分の内側を「そのまま観察」してみよう

- 今、身体や心の感覚はどうですか？

.....

.....

- 今日一日の中で、エネルギーが「高まった」「下がった」と感じた瞬間は？

.....

.....

.....

- それは、なぜだと思えますか？

.....

.....

■ Day 2

“呼吸の質”で整う感覚を知る

テーマ：呼吸に意識を向けて、エネルギーを整える第一歩

ワーク

- 深呼吸を3回してみて、
呼吸の浅さ・深さをチェック
- 呼吸のあと、
身体と心にどんな変化がありましたか？
- 呼吸を整えることで、
自分に戻れた感覚はありましたか？

■ Day 3

“違和感”に気づくセンサーを磨く

テーマ：

自分のエネルギーを守るために、違和感を見逃さない

- 最近「なんかモヤッとした」「引っかかった」出来事は？

.....

.....

- そのときどんな感覚が湧いた？ 身体のどこに現れた？

.....

.....

.....

- 本当はどうしたかった？ どう言いたかった？

.....

.....

■ Day 4

“人とのやりとり”に流れるエネルギーを見る

テーマ：

人と接するとき、自分のエネルギーはどう動いている？

- 誰かとの会話で元気になった or 疲れたと感じたことは？

.....

.....

- その違いは、どこから生まれていたと思う？

.....

.....

.....

- 自分のエネルギーが「自然に出せた」と感じた瞬間は？

.....

.....

■ Day 5

“空間のエネルギー”を感じ取る感覚を開く

テーマ：

場所や空気からも、自分のエネルギーは影響を受けている

ワーク

- 今日訪れた空間（部屋・カフェ・自然）
の中で、一番心地よかったのは？
- その場所のどんな雰囲気や、心や身体に
作用した？
- 自分の「整う空間」とは、どんな要素を
持っている？

■ Day 6

“感情”とエネルギーの関係を言葉にしてみる

テーマ：感情の揺れは、エネルギーの揺れ。

整える鍵は「見てあげる」こと

- 今日感じた主な感情は？（嬉しい・焦り・悲しさ…）

.....

.....

- その感情が生まれたきっかけは？

.....

.....

.....

- そのとき、自分のエネルギーはどんな状態だったと思う？

.....

.....

■ Day 7

“整った状態”の自分で選ぶ・動く

テーマ：

「整った自分」が選ぶ行動・一歩を実践してみよう

問い+アクション

- 今日、自分のエネルギーが整っていると感じた
タイミングは？

.....

.....

- その自分なら、どんな行動を選びたい？

.....

.....

- 実際にそれをしてみたら、どんな感覚・変化がありましたか？

.....

.....

🌀 巻末ふりかえりページ

わたしのエネルギーの旅

 7日間をふりかえって、今の気持ちは？

自分の感覚とじっくり向き合ってみて、
いちばん印象に残った日・出来事・気づきはなんでしたか？

エネルギーの変化を言葉にしてみよう

- エネルギーの「整う感覚」を、どんな瞬間に感じましたか？
- 呼吸・感情・思考のどこが、一番整いやすかったですか？
- エネルギーが整ったことで、選択や行動にどんな違いが生まれましたか？

続けたい習慣BEST3

- 1.
- 2.
- 3.

整った私のアフメーション

以下の中から、「**いまの自分にじっくりくる言葉**」を選んでみてください。

呼吸とともに整う言葉

- 今ここに戻れば、大丈夫
- わたしは、落ち着いた自分に帰ってこれる
- わたしの中心は、いつも静かに整っている

感情と向き合う言葉

- 感じていい。認めていい。流していい。
- 感情はわたしの大切なエネルギーの一部
- モヤモヤの奥に、ほんとうのわたしがいる

行動につなげる言葉

- 小さくても整った一步は、現実を動かす
- 直感に従っていい。それがわたしの道しるべ
- わたしの選ぶ行動が、世界にエネルギーを放っている

 これからの日々に響いた言葉を、ノートやスマホにメモしておいてください。

Myエネルギーメモ

「今日、整ってるな」と感じた瞬間や、自分の声を自由に書き残せます