
人生のリセットプログラム

個人開業講座（心体編） 付録



はじめに

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性、効果効能等について、一切の保証を与えるものではありません。

また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意頂いた上、ご自身の責任のもとご活用頂きますようお願いいたします。

目次

1	はじめに	2
2	人生のリセットプログラムの実践のしかた	4
3	心と体のリセット	6
	断食	8
	胃腸洗浄	10
	復食	12
4	衣食住のリセット	14
	衣の改変	14
	食の改変	15
	住の改変	16
5	環境のリセット	17
	人間関係の改変	17
	天職の改変	19
6	感情のリセット	21
	自己セラピー	21
7	あとがき	24

人生のリセットプログラムの実践のしかた



『人生のリセットプログラム』は、あなたが今までの人生で、心と体にためてきた不純物や古いエネルギーを外に出すプログラムです。

人生のリセットプログラムは、大きく分けてメインプログラムとオプションプログラムがあります。

✦✦ メインプログラム

『心と体のリセット』

✦✦ オプションプログラム

『衣食住のリセット』 『環境のリセット』 『感情のリセット』

メインプログラムの『心と体のリセット』は、「断食 + 胃腸洗浄」を2日間かけて行います。これは、なるべく休日に行うことをおすすめします。

断食中は、全ての感覚が研ぎ澄まされます。

ひらめきが起きやすくなったり、直感が鋭くなったり、今まで自分が知らなかった能力に目覚めることもあります。

そのような状態のときに、オプションプログラムを同時に行うことで、あらゆる変化を一気に起こして覚醒するのが『人生のリセットプログラム』の狙いです。

オプションプログラムは、2日間で全てを行うことは時間的に難しいので、あなたの状況に合わせてできることから行ってください。

2日間でできなかった内容は、少しずつ行っていけばOKです。

実践の手順

①このレポートを全て読む

②プログラムを集中して行える2日間の日程を決める

③このレポートの通りに実践し、日にち、天気、体重、行ったこと、感じたこと、気づいたことなどをノートに記録する

このプログラムは「1ヶ月に1回」行うことをおすすめします。

定期的に自分と向き合う時間を持つことで、自分のメンテナンスを行うことができ、ピュアな心と体の状態を維持できます。

本来のあなたのエネルギーを発揮するために、是非このプログラムを活用してください。

心と体のリセット



『心と体のリセット』は、まず断食をして、その後に胃腸洗浄を行います。

胃腸を洗い流すことで、宿便が排泄されます。

宿便とは、腸に残った老廃物のことです。胃腸の処理能力を超えて食事をすると、毎日排便がある人でも便が残ります。

蓄積された宿便は、様々な病気の原因になります。

宿便がたまると腐敗が進み、有害物質が発生します。有害物質は腸から吸収されて血液に入ります。そうすると血液が汚れて流れが悪くなり、動脈硬化などの原因になります。

また、腸は第2の脳と言われているように、脳と密接な関係にあります。腸の働きは、脳の働きに反映されます。腸がきれいになれば脳の働きもよくなるということです。

宿便は下剤では排泄されません。

しかし、このプログラムで行う胃腸洗浄は、自然にスムーズに宿便が排泄されます。



胃腸洗浄には梅湯やレモン湯などを活用しますが、それらに含まれるクエン酸が胃液の分泌をうながし、腸を刺激して動きや働きをよくするからです。

また、クエン酸は悪玉菌を抑えて善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便通をよくします。

そして、梅やレモンをお湯につけて飲むことで、腸壁にこびりついた宿便もきれいに流すことができます。

胃腸洗浄を行うと、翌日すっきりと目覚め、心も体も生まれ変わったような気持ちになります。

それでは、「断食 + 胃腸洗浄」後の、心と体の変化をまとめます。

体の変化

- ・ 体の毒素や老廃物が排出される
- ・ 腸がきれいになる
- ・ 新陳代謝が高まる
- ・ 内臓が元気になる
- ・ 血液がきれいになる
- ・ 自然治癒力が高まる
- ・ 余分な脂肪が燃焼される
- ・ 脂肪が蓄積されにくくなる
- ・ 有害な食べ物を食べるとすぐに排泄されるようになる
- ・ 体質が改善される
- ・ 肌がつるつるになる
- ・ 少食になる
- ・ 短い睡眠時間で足りるようになる（少食になるため）
- ・ 視力がアップする

脳や心の変化

- ・ 集中力や記憶力がアップする
- ・ 頭の回転が良くなる
- ・ 食の欲求が正しくなる（有害な食べ物を食べたいと思わなくなる）
- ・ 悩むことが少なくなる
- ・ ストレスを感じにくくなる

個人差はありますが、その他様々な変化があります。
体質が変わることでアレルギーなどの持病が改善されることもあります。

自分の心と体の変化をじっくり観察してみてください。

それでは、具体的な方法をお伝えします。

断食

まず、断食をします。期間は、1日コースと2日コースがあります。

初心者の場合は、1日コースをおすすめします。2日コースを選んでも、途中で無理だと判断したら1日で終了してもかまいません。

1日コース

1日目（夕食）、2日目（朝食、昼食）の断食をします。

2日コース

1日目（朝食、昼食、夕食）、2日目（朝食、昼食）の断食をします。

💡 断食中の注意点

- ・ 激しい運動はひかえましょう。
- ・ 良い水をたくさん飲んでください。

※ 水道水しかない場合

水道水をお手軽に安全な飲料水にするには、まず水道水を沸騰させます。沸騰したら弱火にして、5～10分経ったら火を止めます。冷めたら冷蔵庫に保存してください。

断食は、絶食とは違います。断食は、消化にかかる負担を軽減し、内臓を休ませる目的があり、様々な方法があります。

いずれは、ご自身に合った断食の方法を探すとよいと思います。



このプログラムの断食は、果物のジュースや具なしの味噌汁などの液体を飲むことは、OKとしています。

ただし、市販のジュースではなく、ジューサーなどで作ったジュースにしてください。

添加物が多く含まれた食品を摂取すると内臓に負担をかけるので、断食をする意味がなくなります。

すぐに用意できなければ、近くのスーパーで買った果物や味噌でもいいですが、できれば果物は無農薬、味噌もなるべく良い物であることが理想です。

あと、塩を舐めるのもOKです。塩分は体によくないと思っている人が多いですが、ミネラルを補給するために塩分を摂ることは大事です。

もちろん食塩ではなく、天然塩に限ります。

断食に慣れていない人は、空腹がつらいかもしれませんが、空腹を感じたら、「あっ、今、デトックスされてる!」「あっ、今、脂肪が燃焼してる♪」と思うと、楽しくなりますよ(^ ^)

断食中は、

- ・ いろんな感覚が研ぎ澄まされる
- ・ 時間が長く感じる
- ・ 睡眠時間が短くても大丈夫になる
- ・ 余計なことを考えなくなる

など、いつもと違う感覚になりますので、それらも楽しんでください。

胃腸洗浄

2日目の15時くらいに断食を終了し、胃腸洗浄を行います。

※ 胃腸洗浄は、最低でも2食の断食後でないと効果はありません。

 準備するもの



天然塩（自然塩）

- ※ 海塩や岩塩など
- ※ 食塩（塩化ナトリウム）はおすすめしません



梅干し(大) 8~10個 または レモンやライム 6~7個

- ※ 梅干しが苦手な人は、レモンやライムで代用する
- ※ できるだけ添加物の少ないものや無農薬のものなどを選ぶ



旬の果物 2種類

- ※ 食べやすい大きさに切っておく



生野菜 5種類

- ※ トマト、キュウリ、キャベツ、ダイコン、ニンジンなど、なるべく色の違う野菜をそろえる
- ※ できるだけ無農薬のものなどを選ぶ
- ※ 食べやすい大きさに切り、塩もみしておく

梅湯（またはレモン湯やライム湯）を作る

- ①鍋に約2ℓの水と突き崩した梅干しを入れ、5分くらい火にかける
 - ※ レモンやライムの場合は、お湯に絞り汁を入れる
- ②天然塩を少量加えてかきまぜる

胃腸洗浄の方法

- ①梅湯（レモン湯、ライム湯）をどんぶり1杯（約500mℓ）飲み切る
 - ※ ゆっくり飲む
- ②生野菜を食べながら、さらに梅湯を飲む
 - ※ 塩や味噌をつけて食べてもOK
- ③便意を催したら、すぐにトイレに行く
 - ※ 個人差がありますが、40～50分で便意を催してきます。
 - ※ 便秘がちな人は出にくかったり、時間がかかる場合もあります。
 - ※ だんだん下痢状態になります。

④トイレに3回くらい行ったら、旬の果物を食べる

⑤便意がおさまったら終了

復食

断食の翌日から、元の食事にゆっくりと戻していきます。

断食中よりも復食に気をつけることが重要です。

断食後に、急に内臓に負担がかかるようなもの、脂っこいものや添加物の多いものなどは食べないようにしてください。

断食後4日間くらいの食事

<朝食>

果物や野菜のジュース、豆乳、味噌汁など

<昼食、夕食>

果物、野菜、豆腐など

おかゆやうどんなどを少量

※米などの炭水化物は、意外と消化に負担がかかります。

しばらくは果物と野菜中心の食事をおすすめします。

ダイエット効果を高めたい方へ

断食をすると、体のためこんだ脂肪が燃焼されやすい体になります。週末にプチ断食を行うなど、定期的に無理のない程度に断食を行うと、ダイエット効果が高まります。



メインプログラムの『心と体のリセット』は以上です。

このプログラムを行う2日間に、次ページから記載しているオプションプログラムを同時進行で行っていきます。

オプションプログラムの優先順位は下記の通りです。

<2日間の間に行ってほしいプログラム>

- ・衣食住のリセット「住の改変」
- ・環境のリセット「人間関係の改変」

<徐々に行ってもよいプログラム>

- ・衣食住のリセット「衣の改変」「食の改変」
- ・環境のリセット「天職の改変」
- ・感情のリセット「自己セラピー」

衣食住のリセット



衣食住に関しては「個人開業講座（心体編）」でお伝えしていますが、実践できていない方はこの機会に行っていただきたいので、簡単にまとめました。

「住の改変」は「心と体のリセット」と同時に行うことをおすすめします。
「衣の改変」と「食の改変」は、少しずつ変えていってください。

衣の改変

ここでの「衣」とは、衣類はもちろん、肌に触れるもの全てのことを言います。（衣類に関しては「住の改変」に含まれているので、そちらを参考にしてください）

「衣の改変」では、肌に触れるもの、つまり日用品を全て安全なものに変えていきます。

 勉強すること

経皮毒、自然環境

★ 実行すること

シャンプー、リンス、ボディーソープ、ハンドソープ、歯磨き粉、化粧品、洗濯用洗剤、食器洗い用洗剤など、日用品を全て安全なものに変える。

※ 日用品はアロマやハーブで手作りできます。

食の改変

「食」はあなたの心と体を作ります。

「食の改変」では、食べ物を生命力のある自然のものに変えていきます。

勉強すること

自然栽培、農薬、薬、食品添加物

★ 実行すること

食べ物を自然栽培のものに変える。何でも薬に頼らず、自然治癒力を高める生活をする。

住の改変

心と部屋の状態はつながっています。運氣とも関係しています。

「住の改変」では、片付けや掃除をして、あなたの部屋をパワースポットにしていきます。

これは「心と体のリセット」、つまり2日間の断食中に行うことをおすすめします。

そして、近藤麻理恵さんの「人生がときめく片づけの魔法」という本の通りに片づけをしてください。なぜかという、この片づけの方法は、自分と心と向き合うことができる方法だからです。

あと、パソコンやスマホの中のデータの片づけも行ってください。不要なメールなども全てです。古い情報を捨てる、新しい情報が入ってきます。

 勉強すること

片付けや掃除の方法

※ 参考にする情報

「人生がときめく片づけの魔法」 (近藤麻理恵)

★ 実行すること

上記の本の通りに片づけをする。衣類を整理する。
パソコンやスマホ内のデータの片づけをする。

環境のリセット



下記の「人間関係の改変」は、「住の改変」のときに同時に行うことをおすすめします。

人間関係の改変

あなたがどのように生きて、どのような人生を送るかは、誰と一緒にいるかということが1番大事です。

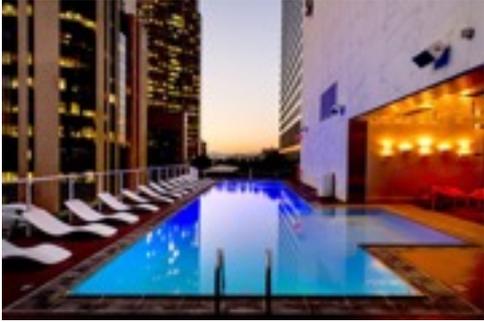
愚痴や悪口や噂話ばかり言う人達の中にいることが多ければ、あなたも自然に愚痴や悪口や噂話が多くなります。あなた自身が言わなかったとしても、低い波動の影響を受けます。

年収が低い人達の中にいることが多ければ、あなたの年収も低いままです。

類は友を呼ぶと言いますが、同じ波動、同じ周波数の人や物が同調し、集まりやすくなるというのは宇宙の法則の1つのようなのです。

人のエネルギーの影響は思っている以上に大きいので、自分自身や人生を変えなければ、何よりも人間関係を変える必要があります。

内側も外側も美しくなりたければ、健康やファッションなどにこだわっている人達の輪に入り、お金を稼いだければ稼いでいる人達の輪に入ることです。



最初は居心地が悪いかもしれませんが、積極的にそのような人達に出会える場所に行くことが必要です。

エネルギーの高い人達と一緒にいると、あなたのセルフイメージが潜在意識のレベルで変わっていきます。

美しいあなた、お金持ちのあなた、それがあなたの常識となっていきます。

環境を変えずに自分を変えるのは至難の技です。あなたがせっかく向上しようとしても、周囲にいる人は、あなたを引きずり落とそうとします。

それは家族だったり友人だったり、大抵は身近な人です。そのように、あなたの足をひっぱる人達のことをドリームキラーといいます。

あなたの向上心や幸せを邪魔する人間関係は、思い切って手放しましょう。

大切な家族の場合、できれば一緒に向上していくことが理想です。旦那さんに習い事を反対されているなら、一緒に習うことを提案してみるなど。でも大抵は撃沈する方が多いので、家族との関係はゆっくり改善していきましょう。

まずは、友人や知人との人間関係を見直します。完全に交流のなくなった人や、今後お付き合いしたくない人の断捨離を行きましょう。

★ 人間関係の断捨離の方法

- ・ 携帯電話やパソコンのアドレス帳からデータを削除する
- ・ 名刺などを捨てる

これを行うとどういうことが起こるかということ、まず、古い縁が切れることで、もっとレベルの高い人との新しい出会いがあります。

これはかなりの確率で起こる現象です。試してみてください。

携帯電話のアドレス帳のデータが全て消去したことがある人は経験していると思いますが、こちらから誰にも連絡がとれない状況になっても、必ず誰かから連絡がきますよね。

結果的に疎遠になっている人のデータが消え、縁のある人のデータが残ることになります。

パワースポットなどに行くと、なぜか理由もなくアドレス帳のデータが消去されるという不思議な現象が起こる人がいます。それは縁の入れ替えが起きていると考えてよさそうです。

今まで居心地がよかった人達と話が合わなくなってきたら、次のステージに行くときが来たということです。

縁は移り変わっていくのが自然の流れです。罪悪感を感じず、前に進みましょう。

天職の改変



好きなことを仕事にする。全ての人がそうできたら幸せですね。

思いはあるけどためらっているなら、好きな仕事で生きていく方向に進んでいただきたいと思います。

しかし、生活するためにやりたくない仕事をせざるを得ない状況にある人のほうが多いですよ。

その場合は、天職を思い切り楽しむことをおすすめします。

天職とは、お金になるならぬ関係なく、好きで没頭できることです。それは、あなたの魂が望んでいることなので、何をやってもうまくいきます。

天職は、本人にとっては遊びであることが多いです。だから、罪悪感を感じながらやっている人もいます。

でも、夢中になっているときというのは、あなたは本来のあなたの人生を生きています。生きていく目的や使命にそっています。

そして、それがどんなことでも、必ず人を喜ばせたり役に立ったりして、お金に換えることができる手段があります。

自分の喜びが人の喜びにもなったときにお金に換わるということを、頭のすみに置いておいてください。

感情のリセット



子どもの頃に受けた心の傷が癒えていないなど、何かしらのトラウマを抱えている人は多いと思います。

普段は忘れていても、トラウマが顔を出すたび、今の生活に大きな支障となることもあります。

友人や知人に話したり、カウンセリングやセラピーに通うことも1つの解決や癒し的手段ではありますが、結局のところ、答えは自分の内側にあります。

自分と向き合い、自分で自分を癒す自己セラピーができれば早いですよね。

ここでは、簡単にできる自己セラピーの方法をお伝えします。

自己セラピー

まず、自分の心の情報は、感情の中にかくれています。感情を吐き出すと、心が癒されると同時に安定します。



しかし、日常的に感情を吐き出せる手段はなかなかありません。

そこでおすすめなのが「歌うこと」です。歌うことは、心の癒しと安定につながる大事な要素がたくさん含まれています。

大きな声で歌うと、このような循環ができます。

①呼吸が深くなる



②感情を吐き出せる



③感情が安定する



④心と体が安定する（軸ができる）



⑤リズムが取りやすくなる



①に戻る（さらに呼吸が深くなり、感情を吐き出しやすくなる）

歌うときに要となるのは「呼吸」です。呼吸は、心と体をつなぎます。

大きな声で歌うことで、呼吸が深くなります。

呼吸が深くなることで、自分の気づいていない感情や、癒されていない過去の記憶や、インナーチャイルドなどにアクセスしやすくなります。

呼吸が深まるほどリラックスし、感情を出しやすくなります。

呼吸を深くするためには腹式呼吸をすることがポイントです。腹式呼吸で、丹田を意識することで軸ができ、心と体が安定します。

腹式呼吸をすると腸の働きもよくなります。腸の働きがよくなるということは脳の働きもよくなるということです。

このように、大きな声で歌うことは、全てよい循環につながっていきます。

それでは、具体的な自己セラピーの方法をお伝えします。

自己セラピーの方法

- ①1人でカラオケBOXに行く
- ②ストレッチをして歌いやすい体をつくる
- ③感情のまま何も考えずに好きな歌を歌う

※ ここでたくさん泣く。泣くことで浄化になり、自分を受け入れられるようになってくる。これが癒しになる。

※ 自分の声が気になる人はヘッドホンをする。

発行者情報

★発行者

『虹色の声』代表 一吉（かずき）

★虹色の声ホームページ

<https://nijironokoe.com>