

up to you開運ワーク 振り返り編

STEP1

調子が悪いな～と感じる時期、
どちらかといえば…どちらタイプ？

□ よわよわタイプ

- 物事を面倒に感じやる気が起きづらくなる
- 人と関わることを億劫に感じ一人の時間や親密な相手とのかかわりばかりを優先したくなる
- ネガティブ思考になる
- 寂しさや人恋しさを感じやすくなる
- 恋人と別れる主な理由は「重い・負担に感じる」といわれる・自分が寂しさを感じるから

□ つよつよタイプ

- イライラする
- 周囲が自分を理解してくれないと感じる
- つい周囲にきつい言い方をしたり怒りをぶつけてしまう
- 納得できないことが多い
- 恋人と別れる主な理由は「恋人と価値観が合わない」「喧嘩別れ」「相手がめんどくさい」

STEP2

2022年を振り返ってみよう！

2022年はどちらかといえば・・・

たのしかった ・ たのしくなかった

その理由は…（簡潔に！）

があって、

と感じたから。

があって、

と感じたから。

があって、

と感じたから。

【POINT】

運気の切り替わり時期は

2月の節分！

2月から徐々に

新しい年の運気の影響が出てきます。

数か月過ごしたら改めて、
STEP2の項目を使って
振り返ってみましょう！
あくまでも目安…ですが、
次の数か月が楽しかったようなら、
今年が良い年になりそう。
楽しかったようなら、
注意して過ごす必要がありそうです。



up to you開運ワーク 開運行動編

STEP1 日々気を付けられるといいこと

□いきること

□自分の感情の状態を認識する

楽しい・つらい・不満・嬉しい・悲しい・寂しい…等々
一言で言うならばどうかな？という程度でOK！

□清潔に過ごすこと・整理整頓

清潔さは気の状態をよくするだけでなく、
自身の状態把握にも役立ちます。玄関、居室のテーブル、トイレ、仕事机、キッチン…整っていますか？

□倫理に反することはしない

どうしても、ついうっかり倫理に反してしまった場合は、
そうせざるを得ない状態に自分が陥っているとまず気づく！

□周囲への感謝とやさしさを大切にする

身を削って優しくしなさいという話ではなく、
自分の出来る範囲でやさしさを持つことがポイント。
寝る前に感謝や嬉しかったこと、ラッキーだったことを
振り返ってもGOOD！

STEP2 タイプ×状況別やれるといいこと

□よわよわ×調子いい

- 勇気をだしてやりたいことをやってみる
 - 勉強・習い事・趣味をスタートしてみる
 - 生きてるうちにやりたいことリストをつくる
- ※ガンガンいこう！

□つよつよ×調子いい

- リーダーシップを発揮しよう
 - ひらめき・アイディアは実行してみよう
 - やりたいことをどんどんやってみよう
- ※ガンガンいこう！

参考まで… 運気変化の最小単位は季節。下記項目を参考に、定期的に自分を振り返えれるとGOOD！

- 最近よく感じること（楽しい・やる気・疲れた・不満・怒り）
- 食生活の様子（乱れている→調子わるい・気を配れる→調子いい）
- 部屋の整い具合（汚いかも→調子わるい・整っている→調子いい）
- 睡眠の状態
- 忘れっぽさ・うっかり具合（うっかり多め→調子悪い）
- 体調を崩しがちな季節はあるか？

□よわよわ×調子悪い

- パワーが出づらい時期であると認める
- やらなくてはならないことは作業をルーティン化する
- 大きな買い物はしない・高額な契約はしない
- 生きることを第一優先に！
- 倫理に反することはしない

□つよつよ×調子悪い

- 普段より我が強くなっている時期だと認める
- 人の話に「しっかり」耳を傾ける
- 思い込みに注意！
- 感情に任せの行動をしない
- 人にやさしく親切に
- 大きな買い物はしない・高額な契約はしない
- 倫理に反することはしない

□自分へのご褒美が多めになったかも…→調子悪い

※調子がいい時期はガンガン行けばいい！問題は不調時期に
どう自分を整え、周囲や社会とかがかわっていくか…です！