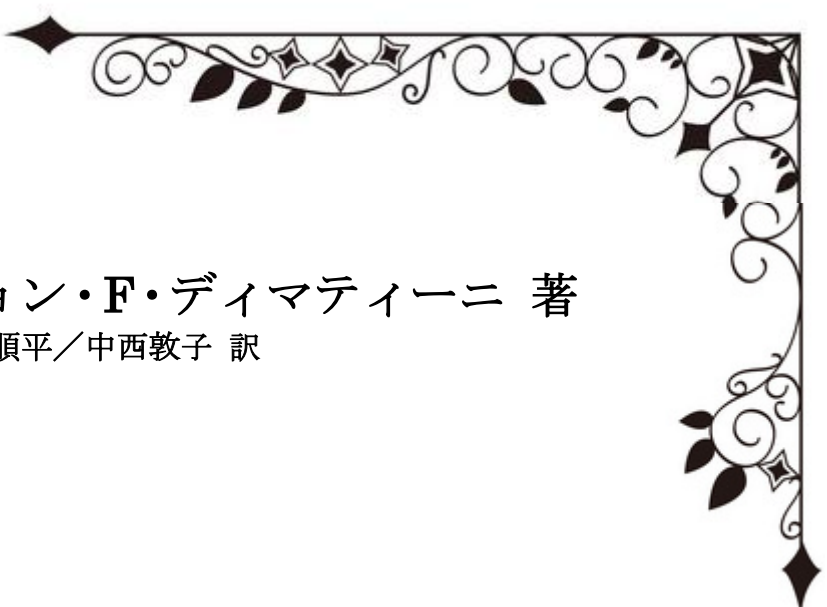




ドクター・ジョン・F・ディマティーニ 著
染川順平／中西敦子 訳

口にするだけで成功に近づく
『60日間アフターメーションブック』



第1週 The First Week.

1日目 愛の法則 The Low of Love.

- ☐ 私が何をしたとしても、しなかったとしても、私は愛に値します。
- ☐ 愛だけが真実です。それ以外は幻想です。
- ☐ 私の人生は、愛のあらわれです。
- ☐ 彼らが何をしたとしても、しなかったとしても、私は彼らを愛します。
- ☐ 私は、24時間愛に包まれています。
- ☐ 私は、すべての愛に感謝しています。
- ☐ 愛は、もっとも偉大なヒーラーです。

2日目 インスピレーションの法則 The Low of Inspiration.

- ☐ 毎日、毎晩、私は恵みを数えます。
- ☐ 私はインスピレーションに満ちています。
- ☐ 私は情熱に満ちています。
- ☐ 私はパワーに満ちています。
- ☐ 私は、ありのままに感謝し、インスピレーションを受けとります。
- ☐ 私は、直感とインスピレーションに従い、すべての恵みに感謝します。
- ☐ 私の内側から訪れるインスピレーションに満ちたビジョンは、誰の意見よりも優れています。
- ☐ 私は、インスピレーションに満ちたビジョンとメッセージに導かれます。

3日目 良質な質問の法則 The Low of Quality question.

- ☐ 私は自分自身に、日々質の高い質問をします。
- ☐ 私は、質の高い人生を送ります。
- ☐ 私は夢を明確にし、夢を生きます。
- ☐ 私は愛する人生を送ります。

4日目 祝福の法則 The Low of Blessings.

- ☐ 私は毎日、祝福を数えます。
- ☐ 私の人生は、いつでも祝福に包まれています。
- ☐ 私が感謝すればするほど、感謝できるものが訪れます。
- ☐ 私が祝福を数えれば数えるほど、障害を乗り越えることができます。
- ☐ 私は、永遠に祝福されています。

5日目 いま、この法則 The Low of Presence.

- ☐ 私は「いま、ここ」に存在します。
- ☐ 私は確信を持っています。私は愛です。
- ☐ 私は、大げさに見せたり、小さく見せたりする自分を均衡へと戻します。
- ☐ 私は、認識のバランスを保ち、ハートを開きます。
- ☐ 私は、バランスを保ち、ありのままの私でいます。
- ☐ 私は、バランスのとれた人生に感謝しています。
- ☐ 私は「いま、ここ」に存在します。
- ☐ 私は静けさの中で、すべての秩序を見いだします。

6日目 天才の法則 The Low of Genius

- ☐ 私は天才です。自分の知恵を活かします。
- ☐ 私は天才です。魂のメッセージを聴き、従います。
- ☐ 私は天才です。魂が示すビジョンを見て、従います。
- ☐ 私は天才と交流し、天才の作品を読み、自分の天才性を活かします。
- ☐ 私は天才です。自分の知恵を活かします！

7日目 感謝の法則 The Low of Appreciation.

- ☐ 私は、自分の人生に感謝します。
- ☐ 私は、自分の人生に感謝しているので、人生の価値が上昇します。
- ☐ 私が感謝しているとき、私の精神と魂、マインドとハート、脳と身体はすべてひとつになります。
- ☐ 痛みや快樂を超えて、私は人生の恵みに感謝します。
- ☐ 私は、自分の人生に感謝しているので、充実しています。
- ☐ 私は日々、感謝するすべてのものごとについて考える時間をとります。
- ☐ 私は、ありのままのすべてに感謝します。

第2週 The Second Week.

8日目 生命力の法則 The Low of Vitality

- ☐ 私にはミッションがあるので、どこに向かっているかを知っています。
- ☐ 私は毎日、感謝の時間をとります。
- ☐ 私は、節度を守って食べます。
- ☐ 私は、たくさんのお水を飲みます。
- ☐ 私は「宇宙よ、ありがとう!」と言って深呼吸します。
- ☐ 私は、人生とまわりの人に微笑みます。
- ☐ 私は、していることを愛し、愛することをします。

9日目 静けさの法則 The Low of Silence

- ☐ 静けさの中で、私は誰なのか、何のためにここにいるのかを知ります。
- ☐ 日々、私の魂は静けさの中で私のハートに話しかけ、私はその叡智に耳を傾けます。
- ☐ 日々、静けさの中で、魂に耳を傾ける時間をとります。
- ☐ 私は静けさの中にいます。私は感謝にあふれています。
- ☐ 私は「いま、ここ」に存在します。
- ☐ 私は静かな感謝の中で、毎日15分から30分瞑想します。
- ☐ 私は静けさの中で、バランスをとることができます。
- ☐ 私の静けさは、夢の実現を導き、助けてくれます。

10日目 確信の法則 The Low of Certainty

- ☐ 私は不屈のマスターです。必要なことを着実に実行します。
- ☐ 私はパワフルです。私には熱意があります。私には確信があります。
- ☐ 私は真理を学び、叡智をわかちあいます。
- ☐ 私は学びます。私は練習をします。
- ☐ 私はすでに、確信をもっているかのように実行します。
- ☐ 私は日々、確信をもって成長します。
- ☐ 私は、夢の人生を送ります。

11日目 瞑想の法則 The Low of Meditation

- ☐ 私は、瞑想を愛しています。
- ☐ 瞑想は、私の日常にインスピレーションをもたらします。
- ☐ 瞑想は、私に力を与え、ミッションを実現してくれます。

口にするだけで成功に繋がる『60日間アフメーションブック』

- ☐ 瞑想は、ミッションの実現に向けた行動をよびおこし、行動にミッションを吹き込みます。
- ☐ 瞑想は、「いま、ここ」に存在する力で私を満たします。
- ☐ 瞑想によって、ハートが開かれ、インスピレーションあふれる人生へと導かれます。
- ☐ 瞑想によって、人生に確信と感謝が満ちあふれます。
- ☐ 瞑想によって、細部に集中し、夢が明確になります。

12 日目 平静の法則

The Law of Poise

- ☐ 私は人生のポジティブ、ネガティブの両面を等しく抱きしめ、バランスを保ち落ち着いています。
- ☐ 私のハートは、バランスのとれた愛を学ぶことで感謝にあふれ、開かれます。
- ☐ 今日起きたすべての出来事は、良いと見なそうとも悪いと見なそうとも、私と他の誰かに貢献しています。
- ☐ 私は、ポジティブとネガティブの両面をもつバランスに感謝します。
- ☐ すべての試練の中には支援があり、すべての支援の中には試練があります。その両面が、愛を構成しています。
- ☐ 私は「いま、ここ」に存在し、バランスを見いだします。

13 日目 移行の法則

The Law of Transition

- ☐ 私は日々、大好きなことを明確にして詳細にします。
- ☐ 私は、大好きなことを明確にし、それをしてたっぷり支払ってもらうにはどうしたらよいかを考えます。
- ☐ 私は、いまの仕事がどのように、私の大好きなことに役立っているかを見いだします。
- ☐ 私がしていること、してきたことのすべては、私が愛する仕事へつながっています。
- ☐ 私は人生を計画するための時間を取り、新しく生まれるインスピレーションに心を開きます。
- ☐ 私は、今いるところから計画したところへ、なめらかに移行します。
- ☐ 私は、していることを愛し、愛することをします。

14 日目 完了の法則

The Law of Completion

- ☐ 私は、現実的な目標を立て、達成します。
- ☐ 私は、簡単なことを行い、完成させます。
- ☐ 私は、大きな目標を、達成可能なアクション・ステップに分割します。
- ☐ 私は、目標達成に必要なアクション・ステップに、適切な時間配分をします。
- ☐ 私は、有言実行できたことに報います。
- ☐ 私は、計画を明確に詳細にするために、つねに心をオープンにします。
- ☐ 私は、優先順位のリストを洗練します。

第3週 The Third Week.

15日目 大いなる理由の法則 The Law of Great Course

- ☐ 私には、莫大な富を得る、大いなる理由があります。
- ☐ 私が富を得る理由は、私自身を大きく超越しています。
- ☐ 私は、自分のお金の1ドル1ドルにいたるまで、何に使いたいかを明確に知っています。
- ☐ 私のすべてのお金が、大いなる理由のために使われていることを知っています。
- ☐ 私の人生の目的は、自分自身を超えて大きく成長しています。
- ☐ 私は日々、他の人と自分自身に貢献しています。
- ☐ 私は、ミッションを生きています。

16日目 鍛錬の法則 The Law of Discipline

- ☐ 私は「日々のチェックリスト」を読み、仕事を改良します。
- ☐ 私は、夢への道を示しつづけてくれる「日々のチェックリスト」を愛します。
- ☐ 私は、優先事項を達成できた自分自身に報います。
- ☐ 私には、責任感をもたせてくれる人がいます。
- ☐ 私は賢明であり、夢を生きる価値があります。
- ☐ 私は魂の叡智に耳を傾け、それに従います。
- ☐ 私は鍛錬された人であり、それに感謝しています。

17日目 交流の法則 The Law of Association

- ☐ 私は毎日、インスピレーションを感じる言葉を読みます。
- ☐ 私は、魂から語る偉大な教師の、インスピレーションあふれる言葉に耳を傾けます。
- ☐ 私は毎日、魂の叡智に耳を傾けます。
- ☐ 私は、叡智をもつスピリチュアルな存在とつながります。
- ☐ 私は、偉大なスピリチュアルの叡智でマインドを満たします。
- ☐ 私のもっとも偉大な教師は、私の魂がもつ真実の叡智です。
- ☐ 私は賢明であり、魂を映す鏡です。
- ☐ 私は旅をし、世界に影響を与え、偉大な存在とつながります。

18日目 自己実現の法則 The Law of Self-Mastery

- ☐ 私はマスターで、永遠に学びつづけ、必要なことを成し遂げます。
- ☐ 私は人生のすべての側面を愛し、ビジョンと集中力をもちつづけます。
- ☐ 私は日々、自分自身に集中し、ミッションを見つめ、耳を傾けます。

口にするだけで成功に繋がる『60日間アフターメーションブック』

- ☐ 私は日々、人生で成長してほしい種をマインドに植えます。
- ☐ 私のビジョンとミッションは、私が明確に思い描いたとおりに実現します。
- ☐ 私は、夢を生きたときに起こる、すべてのポジティブな面とネガティブな面を愛します。
- ☐ 私は毎日、どのようにして愛する人生を実現できるか、イメージを描きつづけます。

19 日目 不屈の法則

The Law of Perseverance

- ☐ 私は、自分のインスピレーションと直感を信頼します。
- ☐ 私は、夢とビジョンをもちつづけ、目的を貫きます。
- ☐ 私は夢に向かって、毎日のアクション・ステップを実行します。
- ☐ 私は、喜びも痛みも手放し、ただ目的を追求します。
- ☐ 私は不屈のマスターです。私は必要なことを行います。
- ☐ これが私の運命です。実現しないことはありません。
- ☐ 私は、インスピレーションを感じるすべてに敬意を払い、目的を貫きます。
- ☐ 私は、私を成功へと導く忍耐強さをもっています。

20 日目 自己分析の法則

The Law of Self Analysis

- ☐ 私には、必要なだけの時間をかけて、自己を分析する価値があります。
- ☐ 私は、私にまつわるすべてを書きとめ、何が私に役立つのかをじっくり考えます。
- ☐ 自己分析を通して、私はもっと強力に、他者と自分に貢献します。
- ☐ 私は、自己分析に時間をとっているのも、私に本当に役立つものがわかります。
- ☐ 私は、自分の可能性を最大化する方法がわかるまで、自己分析をします。
- ☐ 私は、すばらしいマインドをもって過去を分析し、本当に私に役立つものを未来に活かします。

21 日目 力の法則

The Law of Power

- ☐ 私は毎日、人生の7つの領域を開発します。
- ☐ 私は、精神、知性、職業、財政、身体、家庭、人間関係、すべてにおいてパワフルです！
- ☐ 私は、人生の7つの領域が向上することに感謝しています。
- ☐ 私の人生の7つの力が、ミッションを充実させます。
- ☐ 私はパワフルです。私は熱意があります。私は「いま、ここ」に存在します。
- ☐ 私は、真に力があります。
- ☐ 私は、パワフルなVIPです。
- ☐ バイタリティー (Vitality) があり、インスピレーション (Inspired) に満ちた、目的 (Purpose) を生きる人です。

第4週 The Forth Week.

22日目 貢献の法則

The Law of Service

- ☐ 何をしたとしても、しなかったとしても、私は誰かに貢献しています。
- ☐ 何をしたとしても、しなかったとしても、私は愛に値します。
- ☐ 私は愛することを行い、期待されているよりずっと多くのものを与え、貢献します。
- ☐ 私は、完全なる愛から貢献します。
- ☐ 私は、私が愛する価値観を愛している人たちとともに、インスピレーションをわかちあいます。
- ☐ 私は、心から貢献します 私は貢献を愛しています。
- ☐ 貢献は私を充実させ、人にインスピレーションを与えます。

23日目 一掃の法則

The Law of Clearance

- ☐ すべての経験はギフトです。これも、愛のギフトです。
- ☐ 起こったすべてのことに感謝します。すべては祝福です。
- ☐ 私は、それが祝福だとわかるまで、1つひとつの出来事の両面をしっかりと見つめます。
- ☐ 愛だけが真実です。それ以外は幻想です。
- ☐ どんなことをしたとしても、私は愛に値します。
- ☐ 私は明確な意識をもち、真実によって導かれます。

24日目 整合の法則

The Law of Alignment

- ☐ 私は日々の職務が、私の夢の実現にどのように役立っているかがわかるまで、深く見つめます。
- ☐ 間違いはひとつもありません。すべてが私の人生の目的に役立っています。
- ☐ 私の天職と本職はつながっています。2つは同じだとわかっています。
- ☐ 私の仕事と夢は相互に結びつき、連携しています。
- ☐ 私は愛することを行い、行うことを愛します。
- ☐ いかなる苦痛や喜びがあっても、私は人生の目的に向かいます。
- ☐ 私は、日々の行動を私の最高価値と夢に結びつけ、インスピレーションを得ます。

25日目 信頼の法則

The Law of Trust

- ☐ 宇宙よ、私はあなたの叡智を信頼しています。
- ☐ 宇宙は、神聖な計画をもって、私に愛することを教えてくれます。
- ☐ 私は、宇宙の神聖な秩序を信頼しています。ありがとう、神様！ ありがとう、宇宙よ！
- ☐ 喜びも痛みも、すべてが宇宙からの贈り物です。私は、感謝して受けとります。
- ☐ 宇宙の愛に、確信をもって「ありがとう!」と言えるまで、メリットとデメリットを見いだし、

口にするだけで成功に繋がる『60日間アファメーションブック』

知覚認識にバランスをとります。

- ☐ 愛だけが真実です。それ以外はすべて幻想です。
- ☐ ポジティブなフィードバックも、ネガティブなフィードバックも、どちらも私の成長に役立っています。ありがとう！

26日目 エネルギーの法則

The Law of Energy

- ☐ 私のマインドは、クリアで秩序があり、私はエネルギーに満ちあふれます。
- ☐ 私は、今日の優先順位と、人生の目的に集中します 私は、私にできることも委任します。
- ☐ 私は大好きなことを、優先順位と期日を決めて実行します。
- ☐ 私は、マインドの混乱を秩序に変え、活力にあふれます。
- ☐ 私は、祝福を数え、活力にあふれます。
- ☐ 私は、エネルギーッシュに生きる秘密を知っていることに感謝します。

27日目 計画の法則

The Law of Planning

- ☐ 神聖な導きが、人生のマスタープランの作成を助けてくれます。
- ☐ 私はマスタープランを書き、人生の創造者になります。
- ☐ 私は毎日書きなおし、人生の7つの領域におけるマスタープランを洗練していきます。
- ☐ マスタープランを通じて、日々人生の目的に集中し、大好きなことをしながら成長します。
- ☐ 私は、夢をハートから紙の上に書きだし、クリスタルのようにクリアにします！
- ☐ 私は、夢を紙に書き、読み、実現します。
- ☐ 私は毎日、人生設計と夢を洗練します。

28日目 偉大な精神の法則

The Law of Mental Magnitude

- ☐ 私は、物質として地上を経験する、神聖な存在です。
- ☐ 私のマインドがもつ時間と空間の偉大さが、世界に不滅の遺産を残します。
- ☐ 私は地球規模の影響を与える、宇宙的な存在です。
- ☐ 私の人生は、この惑星の愛に共鳴し、愛を増大させます。
- ☐ 私は毎日、私の思考と意図を拡大させます。
- ☐ 私は地球規模のビジョンとメッセージを持っているので、世界は私のものです。
- ☐ 私は、世界に大きな影響を与えるためにここにいます。

第5週 The Fifth Week.

29日目 知の法則

The Law of Knowing

- ☐ 毎日、あらゆる方法を尽くして、私は内なるハートの声を目覚めさせます。
- ☐ 私は、確信をもってインスピレーションに従います。
- ☐ 私は「いま、ここ」に存在しています。私は確信をもっています。
- ☐ 私は愛です。私は感謝に満ちあふれています。
- ☐ 私の確信は、どんな恐怖や罪悪感をも超越します。
- ☐ 私のハートは、偉大なる叡智の中心にあります。
- ☐ 私の心の声は、私を導いてくれます。

30日目 一貫性の法則

The Law of Congruency

- ☐ 私は、ハートから話をします。すべてはなめらかに流れ、調和します。
- ☐ 私は、他の人と私自身にとって大切なことを、ハートからわかちあうことが大好きです。
- ☐ 私は、ハートからメッセージを届けます。
- ☐ 私は感謝です。私は愛です。私はインスピレーションです。私は熱意です。
- ☐ 私は、私のハートが開いたと感じるまで、知覚認識のバランスをとります。
- ☐ 私がインスピレーションあふれる愛の言葉をわかちあうとき、私は調和しています。
- ☐ 私がインスピレーションに満ちたハートからミッションやビジョン、メッセージをわかちあうとき、私のボディランゲージは一貫性をもちます

31日目 委任の法則

The Law of Delegation

- ☐ 私が委任すればするほど、インスピレーションにあふれたチームが成長します。
- ☐ 私は日々の行動に優先順位をつけ、お手本になるよう重要な仕事から実践します。
- ☐ 私は毎日、依頼する内容を明確に、正確に書き出し、依頼する人のために優先順位をつけます。
- ☐ 私は従業員に、多すぎず少なすぎず、試練と支援を同時に与えるような、充実したアクション・ステップを示します。
- ☐ 私は仕事ができるベストな状態になるように、委任するために訓練、信頼し、自由になります。
- ☐ 私は委任するときには急がせません。

32日目 傲慢と謙虚の法則

The Law of Pride and Humility

- ☐ 私の人生に、完璧なバランスをもたらしてくれるすべてに感謝します。
- ☐ 私が愛することを言い、行うことを愛することができるよう世界へと押し出しつづけてくれる自然に感謝します。
- ☐ 私の人生は、傲慢と謙虚の組合せでできています。

口にするだけで成功に繋がる『60日間アファメーションブック』

- ☐ 私は、有頂天と落ち込みのバランスを保ちます。
- ☐ 私は真実の愛を感じるまで、もう一方の側面を探します。
- ☐ 私は、感情の浮き沈みから自由になり、夢を実現します。
- ☐ 私は称賛も批判も必要としません。ただ、目的に集中します。

33 日目 安定の法則

The Law of Stability

- ☐ 私のマインドとハートは1つです。私の叡智と愛は中心にあります。
- ☐ 私は、マインドの叡智とハートの愛にとどまり、夢の人生を実現します。
- ☐ 私は、マインドとハートの声に感謝して耳を傾けるので、安定しています。
- ☐ 私は、マインドとハートを統合し、インスピレーションに導かれます。
- ☐ 私は、明確なミッション、鮮明なビジョン、詳細な行動計画をもっています。
- ☐ 私は、心の奥深くで運命を知っているので、安定しています。

34 日目 富に感謝する法則

The Law of Wealth Appreciation

- ☐ 私はお金の真の価値と、お金が世界と私にできることを正當に評価します。
- ☐ 私は学び、働き、エネルギーをかけて金融帝国を築きます。
- ☐ 私は、私が所有する富がどのように世界と私自身を成長させるかという100のメリットを書いています。
- ☐ 私は、富に感謝しているので、富は私のもとにやってきます。
- ☐ 私は、偉大なる理由をもっている所以、富は私のもとにやってきます。
- ☐ 私はさまざまな形で富を与えられています。すべてに感謝します。
- ☐ 私は、富を正當に評価する億万長者であり、マネーマグネットです。

35 日目 健康の法則

The Law of Wellness

- ☐ 私は、身体がどんな状況であっても感謝します。
- ☐ 私は、健康 (Wellness) が健康状態 (Health) と病気状態 (Disease) の両面からなりたっていることを心から受け止めます。
- ☐ 病気または健康に関するすべての兆候と症状が、私に自分の愛し方を教えてくれます。
- ☐ 私は変容する人です。私は身体を作って壊して、作って壊して、作って壊します。

第6週 The Sixth Week.

36日目 成長の法則

The Law of Growth

- ☐ 私は、私の価値観に完璧な支援と試練をくれる人とだけ交流します。
- ☐ 私は、私にとって価値が低く、生きる目的をより深く追求することから離れる人間関係を喜んで手放します。
- ☐ 私の友人は、私の成長とともに自然に変わります。
- ☐ 私は私の人生の目的にインスピレーションを得た人たちと、人生をわかちあうことが大好きです。
- ☐ 私は人生の偉大な大木です。不要になった葉を落としながら、太陽に向かって永遠に枝を伸ばし続けます。
- ☐ 私は、愛の中で、成長を助けてくれる人とともに時間をすごすことが大好きです。

37日目 洗練の法則

The Law of Refinement

- ☐ 私は毎日、絶対に達成したいことを書きとめ、詳細にします。
- ☐ 私は毎日、夢、ミッション・ステートメント、価値観を見て、洗練しつづけます。
- ☐ 私が思い通りの人生を歩めるように、私は人生設計を洗練しつづけます。
- ☐ 私は、私の中にある原石を磨き、洗練された宝石にします。
- ☐ 私は、インスピレーションあふれる魂によって創造された最高傑作です。

38日目 視覚化の法則

The Law of Visualization

- ☐ 私は毎日、望む最高の人生を思い描きます 私は毎日、詳細にした夢の人生を送ります。
- ☐ 私は、マインドで考え、ハートで感じる夢を生きます。
- ☐ 私はビジョンを明確にするので、私の夢は目に見える形で実現します。
- ☐ 私は人生を愛しており、愛にあふれる人生が実現します。
- ☐ 私は愛する人生を送ることができます。私は夢の人生を送ることができます。
- ☐ 私は感謝にあふれています。

39日目 均衡の法則

The Law of Equilibrium

- ☐ 私の人生で起こる出来事はすべて愛のメッセージであり、完璧にバランスが保たれています。
- ☐ 私は、幸せや悲しみを感じるための存在ではなく、愛と均衡の真実を理解し、受け入れるために存在します。
- ☐ 私はポジティブもネガティブも受け入れるので、完璧なバランスで中心にいます。
- ☐ 快楽と苦痛、称賛と非難、支援と試練ーすべては均衡の中にあります。
- ☐ 私の意思は均衡の中にありますから、私は自由です。

40 日目 心と身体の法則

The Law of Mind-Body

- ☐ 愛と感謝によってつくられた私は、愛と感謝によって真の健康に戻ります。
- ☐ 私は心と身体つながりが、愛と真実のメッセージであることを知っています。
- ☐ 私は精神的な認識を変えることで、身体を変えられます。
- ☐ 私の心と身体は、完全性と真の健康へと私を導いてくれる魂からの贈り物です。
- ☐ 私の心と身体に起こることはすべて、愛のミッションへと私を導いてくれます。
- ☐ 身体と心よ、私の魂に貢献してくれてありがとう！

41 日目 ケアリングの法則

The Law of Caring

- ☐ 私は愛する人を大切にし、相手にとって何が大切なのかを見いだします。
- ☐ 私は相手の価値観を大切にしながら、自分の価値観を伝え、相手と自分自身を尊重します。
- ☐ 私は相手の価値観と一致している点に注目しながら、相手を心から大切にします。
- ☐ 私たちがもつ価値観をすべて心から大切にすることで、相手と自分自身を尊重し、かかわる人すべてに貢献します。
- ☐ 私は相手の価値観を大切にしながら自分の価値観を伝えるので、お互いに必要なことが実現します。

42 日目 鏡の法則

The Law of Reflection

- ☐ 私はポジティブとネガティブ、すべての特性を持っています。
- ☐ 私のすべての特性が宇宙に貢献しています。
- ☐ 私の特性はすべてが愛のあらわれですから、私の光と闇を抱きしめます。
- ☐ 私が相手に見ているものは、私の中にもあります。
- ☐ 私は相手と同じ特性を表現し、相手も私と同じ特性を表現します。
- ☐ どんなものであれ、私は鏡に映るすべてを愛します。
- ☐ 私に見えるものはすべて私ですから、私は見るものすべてを愛します。

第7週 The Seventh Week.

43日目 遂行の法則

The Low of Application

- ☐ 私は宇宙の法則を学び、活用します。私は直感に従います。
- ☐ 私は天才です。自分の知恵を活かします。
- ☐ ひとたび偉大な真理や法則を学べば、私は偉大な真理を生きはじめます。
- ☐ 私は日々知恵に満ちた法則を活用しているので、驚くほど素晴らしい人生が実現しています。

44日目 真実の法則

The Low of Truth

- ☐ 私はポジティブとネガティブの両方の特性を持ち、すべてが愛に値します。それが真実です。
- ☐ 人生の浮き沈みは幻想であり、すべてが私に愛を教えてくださいから私はすべてを抱きしめます。
- ☐ 私は支援と試練、称賛と批判、協力と対立、すべてを抱きしめます。
- ☐ 私は偉大な人生の両面に感謝します。
- ☐ 雨と日光、寒さと暑さ、嵐と静けさ、すべてが私の成長を助けてくれています。
- ☐ 私は、私に自由をもたらすポジティブな特性とネガティブな特性の完璧なバランスを愛しています。

45日目 スピーチの法則

The Low of Speech

- ☐ 私はハートからメッセージをわかちあいます。
- ☐ 私はインスピレーションを受け、インスピレーションを与えます。
- ☐ 私は立ち上がり、話をし、メッセージをわかちあうことを学びます。
- ☐ 私の手に負えない聴衆は、私の前には決して現れません。
- ☐ 私はスピーチの力を授けられたことに感謝します。
- ☐ 私はスピーチを通して、愛をわかちあうことができます。
- ☐ 私はスピーチを練習し、完璧にします。私の声は人生の交響曲を奏でる楽器です。

46日目 偶発の法則

The Low of Contingency

- ☐ 私は人生を指揮しています。将来に備え、万全の計画を立てます。
- ☐ はじめる前にすべての起こりうる障害について考え、何が起きてもどうすればいいかわかりますから、私は賢明です。
- ☐ 前もって、可能な限りすべての障害について計画と解決策を見つけているので、私はストレスをへらし、人生を充実させることができます。
- ☐ 私はいつでも偶発に備えているので、感情的に反応するのではなく、どう対処すればいいかを知っています。
- ☐ 私は計画を立てていますから、ずっと先に行くことができます。

47 日目 極性の法則

The Law of Polarity

- ☐ 神よ、私にポジティブな特性とネガティブな特性を与えてくれてありがとう。
- ☐ 両方があるから私は愛の中心にすることができます。
- ☐ 私はポジティブな特性とネガティブな特性の完璧なバランスの中にいて、自分自身をしっかり抱きしめます。
- ☐ 宇宙はポジティブとネガティブの完璧なバランスを保ち、私は宇宙とともにあります。
- ☐ ポジティブとネガティブの両面を見いだすとき、私のハートは開きます。
- ☐ すべてが愛することに役立ちますから、私は人生の光と影を抱きしめます。
- ☐ 私は自分のありのままを愛し、相手のありのままを愛し、自由になります。

48 日目 確実な期待の法則

The Law of Reasonable Expectation

- ☐ 私の夢は現実的ですから、毎日、夢の実現のためにさらなる一歩を進めます。
- ☐ 私は自分自身にバランスのとれた期待をしていますから、生産的です。
- ☐ 私は言葉通りに実行し、空高く舞い上がります！
- ☐ 私は毎日、夢の実現のためにできることをします。
- ☐ 私は現実的で、バランスがとれていて、生きがいを感じる目標を設定します。
- ☐ 私の真に充実した人生は、成功と失敗のバランスがとれています。

49 日目 詳細の法則

The Law of Detail

- ☐ 私は毎日、夢の詳細を明確にしつづけます。
- ☐ 私は夢を創造する巨匠です。私は明確に詳細を描き、夢を実現します。
- ☐ 私は詳細に集中するマスターです。
- ☐ 私は詳細を明確にした夢を視覚化し、実現します。
- ☐ 誰かが計画を立てる前に、私は柔軟性をもたせた詳細な計画をつくります。
- ☐ 私のマインドとハートの中にあるインスピレーションあふれる詳細が、私を際立たせます。

第8週 The Eighth Week.

50 日目 マーケティングの法則 The Low of Marketing

- ☐ 私は愛することを行い、行うことを愛します！
- ☐ 私は仕事に行くことにインスピレーションを感じます。
- ☐ 私はクライアントに貢献することを愛し、私の仕事はインスピレーションにあふれます。
- ☐ 私のインスピレーションあふれる姿が、新しいクライアントを磁石のように引き寄せます。
- ☐ 私はなにがあろうとも仕事を愛することが、人生のマスターになるための道だと知っています。
- ☐ 私は行うことを愛しているので、宇宙的マーケティング・システムが働いてくれます。
- ☐ 私は仕事に行くことが大好きです！ 私の仕事は遊びです。私の仕事は休暇です。

51 日目 学びの法則 The Low of Study

- ☐ 私は学ぶことが大好きです。いくつもの分野を習得しています。私は毎日学んでいます。私は忍耐強い人生の生徒です。
- ☐ 私は毎日、真理を学びます。私は毎日、叡智をわかちあいます。
- ☐ 私は、もっともインスピレーションを感じるものを学ぶことが大好きです。
- ☐ 私の学びはインスピレーションをもたらします。インスピレーションが学びをさらに深めます。
- ☐ 私は読書のマスターであり、読んだ内容はすべて私の中に残ります。

52 日目 統合の法則 The Low of Integration

- ☐ 私のハートとマインドは愛と感謝のなかで成熟し、統合されます。
- ☐ 愛と感謝は私のマインドとハートを引きあわせてくれます。
- ☐ 私は真実の自分です。
- ☐ 私は愛と感謝の中心にいます。私は強力に統合されています。
- ☐ 愛と感謝の中で、私の意図は最適です。
- ☐ 私には愛することを行う力があります。
- ☐ 私の創造性は、私のマインドとハートが愛と感謝の中でひとつになるときに拡大します。
- ☐ 愛と感謝が私の中に存在するとき、右脳と左脳がひとつになって働きます。
- ☐ ハートの直感とマインドの理性は、愛と感謝の中でひとつになります。
- ☐ 私のハートとマインドは、愛と感謝の中でひとつになります。

53 日目 質の法則 The Low of Quality

- ☐ 品質第一！ 日々、人生の質が向上します。

口にするだけで成功に繋がる『60日間アファメーションブック』

- ☐ 日々、ありとあらゆる方法で、私は人生の質を向上させます。
- ☐ 私は、良質のサービスを良質の価格で提供することで、驚くような人生を送ることができます。
- ☐ 毎日、私がすることのすべての質が向上しています。

54 日目 表現と抑圧の法則

The Law of Expression and Repression

- ☐ ありがとう、宇宙よ。あなたが与えてくれるポジティブとネガティブなフィードバックが、私を愛の中心に導いてくれます。
- ☐ 私が2つの側面を抱きしめたとき、愛の中でハートが開かれます。
- ☐ 私が何をしたとしても、しなかったとしても、私は愛に値します。

55 日目 秩序の法則

The Law of Order

- ☐ 私の本当の自分はバランスがとれていて、偉大です。
- ☐ 気分が高揚しているときには、気分が落胆することを考えます。
- ☐ 気分が落胆するときには、気分が高揚することを考えます。
- ☐ 自己増長も自己卑下も、私が感謝にあふれたときに消滅します。
- ☐ 表現と抑圧の均衡するところに、愛が存在します。

56 日目 適応の法則

The Law of Adaptability

- ☐ 私は柔軟性があります。新しい出来事、洞察力、教養が私の人生の目的を実現可能にします。
- ☐ 私は人生の目的や夢を詳細に描く機会を得ていることに感謝します。
- ☐ 私は新たな可能性に目を開きつづけます。
- ☐ すべての生物が変化するように、私は愛する人生の中で進化しています。
- ☐ 私の粘り強さの中に柔軟性があり、柔軟性の中に粘り強さがあります。
- ☐ 私には適応能力があるので、私は日々洗練されています。

57 日目 非難の法則

The Law of Condemnation

- ☐ 私が相手を非難するとき、私自身の特性を相手の中に見ています。
- ☐ 私が見ているものは私自身です。
- ☐ すべてが私に役立ちますから、私は祝福だとわかるまで出来事を見つめつづけます。
- ☐ 私はすべての特性をもっていると知っているので、相手の中に見ているものが自分の中にもあると受け入れることができます。
- ☐ 私はすべての特性と出来事に祝福を見いだします。
- ☐ 私が謙虚なとき、私は相手と自分自身を真に愛しています。謙虚さは真の勇気です。

第9週 The Ninth Week.

58日目 独占思考の法則

The Law of Dominant Thought

- ☐ 私の内にある独占的な思考は、外側で確かな現実となります。
- ☐ 私はどうなりたいか、何をしたいか、何をもちたいかという細分化された詳細を考えます。
- ☐ 私は考えていることが実現すると知っているの、私は考えることを見つめます。
- ☐ 私は人生でまさにどのようになりたいかに集中します。
- ☐ 私は自分の魂に耳を傾けます。
- ☐ 私は私のインスピレーションに従い、心酔や怒りを手放します。
- ☐ 私はインスピレーションあふれる人生を選択します。
- ☐ 私は状況の犠牲者ではなく、勝利者です。

59日目 時間と空間の法則

The Law of Space and Time

- ☐ 私は優先順位の高い行動で1日を満たします。
- ☐ 私は本当に実現したいと思うことを毎日の計画に入れます。
- ☐ 私は空いた時間で計画的に行動し、私の愛する人生を創造します。
- ☐ 私の時間は貴重です。私はもっとも愛することに時間をつかいます。
- ☐ 私は愛するもので時間と空間を満たします。
- ☐ 私はどこに向かって行くかを知り、私の時間を賢く使う計画を立てます。
- ☐ 私は愛することに時間を使うことができる毎瞬に感謝します。

60日目 祈りの法則

The Law of Prayer

- ☐ 私は中心にいて、感謝の祈りを通して愛に焦点をあてます。
- ☐ 私はすべてがありのままの状態であることに感謝します。
- ☐ 私は、神の秩序、神の完全性、宇宙の偉大なる祝福に感謝します。
- ☐ すべてが完全な秩序の中にあります。
- ☐ 私は毎日、沈黙のなかに座り、感謝の心で祈ります。

最終日 フィナーレの法則

The Law of Finale

- ☐ 毎日行える小さなアクション・ステップにしたので、いま私の夢は実現可能になりました。
- ☐ 私は計画の最終段階からはじめて、結果から逆算して行動します。
- ☐ 私は目標を決めてから、詳細を描きます。
- ☐ 私は、最終結果を決めてから、毎日のアクション・ステップに細分化します。
- ☐ 私は夢につながる日々のアクション・ステップを実行することで、私の愛する人生を創造します。

口にすることで成功に繋がる『60日間アフメーションブック』

- ☐ 私は最終結果を最初に考え、最初の行動を最後に考えるということを知っているので、私の愛する人生が実現します。