

人生は、 “言葉”で 変わり始める

「どうせ無理」が、
あなたを縛っている。

自分なんて…。
何をやっても
うまくいかない。

言葉には
力がある。

こんな言葉、 毎日使って いませんか？

疲れた…
もう何もしたくないよな…。

できない…。

どうせ無理…。

自分なんて…。

アファirmーションと言葉
の力

知らないうちに、
ネガティブな言葉を
くり返していると、

心も表情も、
どんどん
沈んでしまう。

言葉は、 心を支配 している

同じ能力や環境でも、
かける言葉ひとつで
未来は大きく変わる。

確かに、同じ条件でも
結果が違う人がいるよな…。
その違いって、
もしかして言葉…？

スタートは同じ

「できる!」と言う人

「無理…」と言う人

よし!
やってみよう!
きつとうまくいく!

・同じ学歴
・同じ環境
・同じチャンス

どうせ自分には
無理だし…。
失敗したくないし、
やめておこう。

挑戦し、行動し、成長し、
理想の未来に近づいていく!

不安や恐れで動けず、
チャンスを逃してしまう…。

失敗したらどうしよう…
うまくいかなかったら…
やっぱりやめておこうかな…。

…でも、このままで
いいのかな…?

あなたを止めているのは、
「現実」ではなく、
「あなたの言葉」
かもしれない。

だからこそ、
言葉を変えることが
未来を変える第一歩になる。

ある言葉が、 人生を 変え始めた

あれ…？
アファメーションって
なんだろう？

アファメーションの
力
言葉が未来をつくる

「言葉には力がある」
「自分を肯定する言葉
を使うことで、未来が
変わっていく」…？

なんだか
ワクワクする…！

よし、
やってみよう！

「私はできる！」

本当に変わるか
わからないけど…

まずは、
自分の未来を信じて
言葉にしてみよう！

その日から、
小さな一歩を
踏み出した—。

私はできる！
私は変わる！
未来は明るい！



アファメーション＝ “肯定の宣言”

アファメーションとは、
自分の未来を**肯定し**、
言葉で先に宣言すること！

なるほど…！
言葉って、
そんなに強い
力があるんだ…！

言葉には「**言霊(ことだま)**」という力がある。

言葉

＝エネルギー

発した言葉は、
自分の潜在意識に働きかけ、
思考や行動、そして**現実**を
つくっていく。

じゃあ、
「できる！」って言えば、
本当にできるよう
なるかもしれない…！

未来の自分を、**先に言葉**にすることが大切！

私はできる！
私は幸せになる！
私は理想の未来を
手に入れる！

① 言葉にする

② 信じる(心が変わる)

③ 行動が変わり、未来が変わる

今の自分を変えたいなら、
まずは**言葉**を変えること。

「**未来の自分**」を、
今日から先に宣言していこう！

少しずつ、 心が変わって いく

アフメーションを始めてから、
毎日が少しずつ
変わっていった。

よし！
今日うまくいく！

朝、鏡の前でこう言う。

「今日うまくいく！」

すると、不思議と
行動や考え方が
前向きになっていく。

よし、
集中しよう！

よし、
やってみよう！

よし、
絶対できる！

気づけば、
笑顔が増え、
毎日が
楽しくなっていた。

なんだ、
自分って
やればできる
んだ！

言葉を変えたことで、
未来への一歩が
軽くなった。

夢は、 言葉で 近づいてくる

口にした言葉は、
未来の自分を引
き寄せる力がある。

まずは、
未来の自分を
言葉にして
みよう!

例えばこんなふうに…

「私は理想の仕事で
活躍している!」

「私は大切な人と
幸せな関係を
築いている!」

「私は経済的に豊かで、
自由に生きている!」

大切な人と
笑い合う日々!

理想の仕事で
毎日充実!!

時間もお金も自由!
やりたいことができる!

言葉にした夢は、
小さな行動を
引き寄せる。

そして、その積み重ねが
未来をつくっていく!

よし!
一歩ずつ
進んでいこう!

③夢に近づく!

②行動する

①目標を決める

夢は、言葉にした瞬間から
現実に向かって動き出す。
未来の自分を先に信じよう!

言葉は、 努力を 支えてくれる

勉強も仕事も、
つらくなると心が折れそうになる。
そんな時こそ、
アファメーションが力になる!



アファメーションが、**努力を支え、成長**につながる!

勉強・受験

「私は
集中して取り組める!」
「合格にふさわしい
自分になっている!」

資格・スキルアップ

「私は着実に
スキルを身につけている!」
「できることが増えてきた!」

仕事

「私は価値を生み出せる人間だ!」
「日々、成長し、信頼されている!」

✔ 集中力が高まり、
自信を持って努力できる!

✔ 学ぶことが楽しくなり、
継続できる!

✔ 前向きな言葉が、
成果と信頼を引き寄せる!

どんなに大変でも、
言葉を味方につければ
努力は裏切らない!
**未来の自分は、
必ず変われる!**

「私は成長している」
その言葉が、未来を変える力になる!



小さな言葉の 積み重ねが、 未来をつくる

アフメーションは、
魔法のようにすぐに何かを
変えるわけじゃない。
でも、続けることで
確実に未来の自分をつくっていく！

焦らなくていい。
大切なのは、
続けること！
それだけ！

今日も
一歩前へ！

例えば、こんな言葉を毎日自分にかけてみよう！

自信を育てる言葉

- ☑ 私はできる！
- ☑ 私は価値がある！
- ☑ 私は自分を信じている！



成長をサポートする言葉

- ☑ 私は日々成長している！
- ☑ 私は学ぶことが大好き！
- ☑ 私はどんどん良くなっている！



未来を引き寄せる言葉

- ☑ 私の未来は明るい！
- ☑ 私は理想の未来を
手に入れている！
- ☑ すべてはうまくいっている！



言葉を変えることは、
自分の人生のハンドルを
自分で握ること。

あなたの未来は、
あなたの言葉で
つくられている！

さあ、
未来の自分に
向かって
走り出そう！

今日の一言が、
未来のあなたを
輝かせる！

さあ、今日も自分に宣言しよう！



言葉を変えれば、
未来は
確実に変えられる!

アフメーションは、
あなたの人生を
最高の方向へ導く
シンプルで強力な習慣。

自分の言葉で、
自分の未来を
最高にしていく!
それができるのは、
自分だけなんだ!

今日からできる!

☆ アフメーション習慣のポイント

① 肯定的な言葉を選ぶ

「できない」を
「できる」に変える!



私は
できる!

② 毎日、繰り返す

朝・昼・夜、声に出して
自分に言い聞かせよう!



私は
成長して
いる!

③ 感情を込めて言う

ワクワクしながら、
楽しみながら言葉にする!



未来の
自分を
楽しみだ!

あなたの未来は、
あなたの言葉でつくられる。

だからこそ、
最高の言葉を選ぼう!

今日から、理想の未来へ向けて
一歩ずつ進んでいこう!
あなたの可能性は、無限大だ!

よし!
未来の自分に
絶対に会いに
行くぞ!



小さな言葉の
積み重ねが、
大きな未来を
つくっていく!

アフメーションを続けることは、
自分自身への最高の投資。

未来の自分は、きっと
今の自分に感謝している!

今日の
アフメーション習慣が、
少しずつ**未来**を
変えていくんだ!

今日の言葉が、
明日の自分をつくる。

未来のあなたは、どんな自分になっている?

仕事で活躍する自分

自分の力で
価値を
生み出して
いる!

自信を持って、イキイキと
働いている!

大切な人と幸せな自分

笑顔あふれる
毎日を
過ごしている!

大切な人と、心から
つながっている!

夢に向かってる自分

やりたいことに
夢中で、
毎日が楽しい!

好きなことに打ち込み、
夢を叶えている!

未来は、あなたの言葉で
つくられていく。

**今日の一言が、
明日の一步に。
その一步が、
理想の未来へと続いていく!**

あなたの未来は、あなたのもの。
言葉の力を信じて、**理想の未来を
自分の手でつくっていきましょう!**

よし!
今日も最高の
言葉で、自分を
応援しよう!

小さな言葉の
積み重ねが、
最高の未来を
現実にする

アファメーションを続けていくと、
思考が変わり、行動が変わり、
現実が変わっていく。
そのすべての始まりは、
あなたの「言葉」なんだ!

言葉を変えれば、
思考が変わる!
思考が変われば、
行動が変わる!
行動が変われば、
未来が変わる!

未来は、自分の手でつくれる!

① 言葉を選ぶ

前向きな言葉を
自分にかける!



② 行動する

言葉の力を信じて、
一歩を踏み出す!



③ 未来が変わる

理想の自分にどんどん
近づいていく!



今日のあなたの言葉が、
明日のあなたの未来を
つくっていく!

だからこそ、毎日、心を込めて
自分に**最高の言葉**を
プレゼントしよう!

あなたの未来は、
あなたの言葉で輝く!

さあ、今日も最高の一言から始めよう!

よし!
明日も最高の
言葉で、自分の
未来をつくら
いこう!

言葉を変え続けることで、
あなたの人生は
どんどん輝いていく!

アフメーションは、
一度やって終わりではない。
続けることで、あなたの心が育ち、
行動が変わり、未来が変わっていく!

続けることで、
確実に
自分が変わって
いくんだ!

アフメーションを、あなたの**毎日の習慣**にしよう!

① 朝に言葉を届ける

一日の始まりに、
未来の自分に**エール**を!



② 日中に言葉を思い出す

つらい時も、迷った時も、
言葉があなたを**支える**!



③ 夜に感謝と未来を描く

一日の終わりに、
感謝と**未来**を言葉にする!



あなたの言葉が、
あなたの未来をつくる。

今日の一言が、
明日のあなたを
輝かせる!

あなたの未来は、
あなたの**言葉**で、
いくらでも変えられる!
今日も、自分を信じて、
最高の一言を届けよう!

さあ、今日も
最高の一言から
未来をつくって
いこう!



言葉は、あなたの 人生を変える 最高のパートナー!

アフターメーションを続けることで、
あなたの言葉は、あなたの
人生の強い味方になります。

あなたが信じる言葉が、
あなたの未来を力強く
引き寄せてくれるのです!

自分の言葉は、
いつでも、どこでも
自分を支えてくれる
最高のパートナー
なんだ!

言葉を味方につけると、こんな未来が待っています!

自分に自信が持てる!



私は
大丈夫!

自分を信じられるから、
どんなことにも挑戦できる!

毎日が充実している!



今日は
最高の
一日だ!

前向きな言葉が、
毎日をワクワクで満たす!

理想の未来を叶えている!



夢が
現実に
なった!

言葉の力で、
理想の未来を実現できる!

今日から、あなたの言葉を
最高のパートナーにして、

輝く未来へ 歩き出そう!

あなたの人生は、あなたの言葉で
もっともっと素晴らしくなる!

さあ、今日も最高の一言で、
あなたの未来を輝かせていこう!
あなたの可能性は、無限大だ!

よし!
最高の言葉で、
最高の自分
になっていくぞ!

最高の言葉は、
あなたの人生を
最高の物語にする!

今日から、あなたの言葉で
あなたの未来をつかっていこう!

一つひとつの言葉が、
あなたの人生をもっと輝かせ、
最高の物語にしてくれる!

よし!
今日から
最高の言葉で、
最高の物語を
つくっていくぞ!

あなたの言葉が、未来をつくる**毎日**を!

朝：言葉を整える



今日も
最高の
一日に
しよう!

前向きな言葉で、
一日の**スタート**を切る!

日中：行動で未来をつくる



一つずつ
行動すれば、
未来は
変えられる!

言葉を**行動**に変えて、
理想の未来に近づく!

夜：言葉で振り返り、感謝する



今日も
よく頑張った!
ありがとう、
自分!

感謝と前向きな言葉で、
心を整えて明日へつなぐ!

あなたの人生は、
あなたの言葉でつくりだされている。

だからこそ、
最高の言葉を選び、
信じて、行動しよう!

あなたの言葉が、
あなたの未来でつくる。

さあ、最高の物語を
始めよう!

これからの
毎日が、
最高の物語に
なる!

無能唱元！幸福哲学講座

あなたの未来は、あなたの言葉で輝く!
今日から、最高の一言で最高の人生を!