

ワタシ史上最高の

“愛され女神”になる
6つのセルフラブ習慣

Welcome!



こんにちは♥
女神セラピストのMIEです。

あなたがその場にいるだけで
魅力と美しさが溢れ出し
強運も幸せも豊かさも
全部虜にして引き寄せてしまう…

そんな、宇宙からもパートナーからも
“圧倒的に愛される女神”になる扉が
今、ここにあります。

愛され女神になる旅は
まず“自分が自分を愛する”ことから始まります。

この動画とワークブックでは
「自分を愛する感覚」を体験しながら

あなたの新しい人生の習慣になるように
エネルギーを込めて作りました。

自分のための時間をつくり
素敵なカフェなど“心地良い空間”で
行ってみてくださいね♥

はじめる前に…

女神の掟 1 他人は自分を映し出す鏡

他人に対して感じる“ステキな思い”や“イヤな思い”は、あなたが心の底に深く隠して、気づけなくなってしまった「あなたの一部」を見せてくれています。

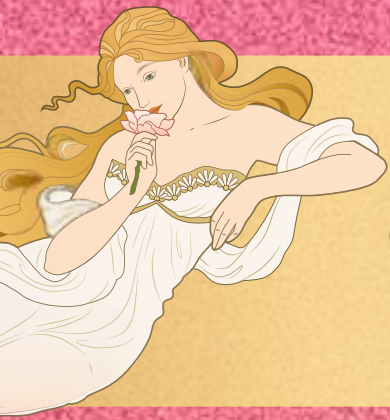
ワークの中では、この「相手は隠れた自分を映し出す鏡」という宇宙の真理をベースに進めていきます。

女神の掟 2 出てきた本音や直感を大切に

ワークの答えを書くとき、「こんなこと書いていいかな」「こんなこと思っているのかな」と本音をかき消そうとする声が出てくるかもしれません。

そしてそれは、あなたの人生や日常でもよく感じる“パターン”の1つかもしれません。

でも、このワークの間だけは“私の本音を大事にしてあげる!”と決めて、直感で出てきた答えをぜひ信じてあげてみてくださいね。



ワーク1

どれだけ自分を愛してる？ 自己愛診断ワーク

あなたは今、どれだけ自分のことを愛していますか？
そんなこと考えたこともない！という方が
ほとんどかもしれません。

このワークでは、宇宙の法則を使って
「どれだけ自分を愛しているか」を診断していきます。

直感で答えてくださいね！

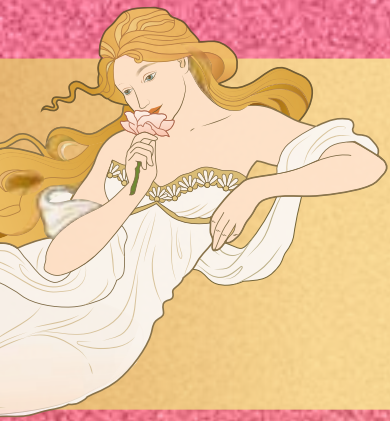
Q1, パートナーや家族など「大切な人」に、
あなたはどれくらい愛されていると思いますか？

「100%」が「どんな私も完全に愛してくれる」と信頼して
いる状態だとすると、それは『何パーセント』ですか？

A1,

_____ %

解説は動画をご覧ください♡



ワーク2 インナーチャイルドの 声を聞くワーク

心の中のもう一人のあなたである
“インナーチャイルド”からのメッセージを聞き
その声に応えるように自分に接してあげることで

心が奥底から満たされ、愛される感覚が目覚めていきます。
自分への愛をグッと高めることができるワークです。

Q2,パートナーや家族など「大切な人」に、
どんな「文句」や「不満」がありますか？

そしてもしわかるなら、その不満や文句の下に隠れた
“あなたの本音”も書いてみましょう。

A2,

解説は動画をご覧ください♡



ワーク3 ありのままの自分を受け入れ 自己愛を高めるワーク

「こんな私は好きだけど、こんな私は嫌い」って
思っていないですか？

どんなときも揺るがず自分を愛している人は
「どんな自分でも」
特に『ダメな自分・嫌いな自分』でも
受け入れることができる人です。

Q3,自分の嫌いなところを2つ書いてください。
そしてそれぞれに対して「そんな私も許します」と
10回ずつ唱えましょう。

A3,

嫌いなところ①

「そんな私も許します」×10回

嫌いなところ②

「そんな私も許します」×10回

解説は動画をご覧ください♡



ワーク4 あなたの隠れた素晴らしさを 発見するワーク

自分の魅力や才能って
自分ではなかなかわからないものですね。

ここでは、今まで気づかなかった
あなたの新しい魅力と一緒に発見しましょう！

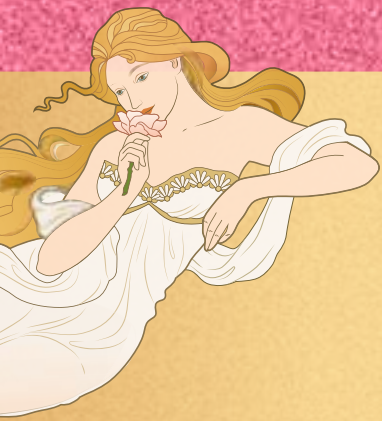
Q4, パートナーや尊敬する人を思い浮かべ、
「素敵なおところ」をできるだけ多く書きましょう。

A4,

思い浮かべた人：

素敵なおところ・尊敬するところ：

解説は動画をご覧ください♡



ワーク5 自分を応援し エールを送るワーク

心から自分を応援したことはありますか？

私たちは毎日、自分なりに一生懸命生きています。

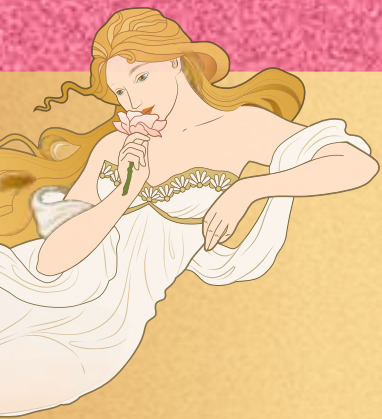
あなた自身がそんな自分の「一番の親友」となり
一番の応援者となることで
あたたかく力強いパワーを感じることができます。

Q5,あなたのパートナーや家族は今、あなたにどんな精神的な応援や助けを必要としていると思いますか？

ex. 成功できると信じてあげる、どんなその人も受け止めてあげる…など

A5,

解説は動画をご覧ください♡



ワーク6 自分に愛のプレゼントを 贈るワーク

なんでもない日に、自分にプレゼントを贈る。

“最愛の私へ、いつもそばで応援しているよ”
そんなメッセージを添えて。

自分に愛を表現してあげる
新しい愛の習慣をはじめましょう。

Q6,あなたが今、誰かにされたら嬉しいことはなん
ですか？

想像力を働かせてできるだけたくさん自由に書いてみましょう。

A6,

解説は動画をご覧ください♡

おつかれさまでした♡



自分を愛する6つのワークは
あなたにとってどんな体験だったでしょうか？

「自分を愛するってこういうことかも」と
少しでも感覚を感じていただければ
大変うれしいです。

6つの中で気に入ったワークがあれば、
「自分を愛する習慣」として
ぜひ日常生活で何度もやってみてください。

どんどん自分への愛が深まり
愛され女神への階段をのぼっていくのが
感じられるはずですよ。



愛を込めて。
女神セラピストMIE

Profile



女神セラピストMIE

セルフラブ&女性性開花で
内なる愛され女神を覚醒

元々自分が嫌いで無理に変わろうと自己啓発にのめり込んだ結果、メンタル疾患を経験。

スピリチュアルや潜在意識、心理学を15年以上学ぶ中で、自分にダメ出しをする男性性の生き方から、自分を受け入れ愛する女性性の生き方に目覚める。

「受け取る扉」が開いたことで、強運・願いが叶う・愛される・豊かになるなど次元が変わるミラクルを次々と体験。

現在は自身の体験をもとに、女性性のパワー（内なる女神）とセルフラブに目覚める人を増やすため活動している。