

「星占いダイアリー2026」を活用して、マイスランを描こう！

【提供者用ワークシート①】全ワーク共通

◆ はじめに ◆

このワークは、ご自身のセッションやワークショップで提供することができます。
(有料での提供もOKです)

このワークはボリュームがあるため、セッションやワークショップで提供する場合には、複数回に分けて開催したり、3つあるワークのうちの1つだけを開催するなどして、工夫してみてくださいね。

※このワーク解説動画の視聴期限：2026年12月31日まで ※ワークは原則対面でのセッションやワークショップ(ZOOM等のオンラインセッション含む)にてご提供ください ※内容は予告なく変更になる場合があります

◆ ワークショップに必要なもの ◆

- ◆ おひとり1冊ずつの星占いダイアリー 2026
- ◆ 参加人数分の「参加者専用ワークシート」(オンラインで開催の時はPDFなどで事前に配布しておくとい良いでしょう)
- ◆ 必要であれば「提供者専用ワークシート」

POINT

事前に「アンバサダー特典動画①」もご覧いただくとより理解が深まります。

▶ 動画URL: [「星占いダイアリー2026」の使い方/活用術](#)



◆ ワークショップの概要 ◆

ワークショップの内容は2本の柱で構成されています。

1本目のワーク

本書にある木星と海王星の動きを活用した
「2026年星からのギフトを受け取って人生のプランを描こう!」を
深掘りする方法を伝授!

▶ 木星からの幸せになれるヒントを深掘り!

▶ 海王星からの魔法の合言葉を深掘り!

※こちらは、本書の16～17ページを閲覧しながらのワークになります。

2本目のワーク

あなただけの「夢実現サイクル」を知り、1年を通して夢を叶える手順を
組み立てるワークを伝授!

▶ 毎年使える「夢実現サイクル」をマスターしよう!

※こちらは、本書の43ページを閲覧しながらのワークになります。

◆ ワークショップの本編 ◆

<最初の挨拶>

「今日はワークショップにご参加いただき、ありがとうございます!
○○○○○○(あなたのお名前)と申します。

今日は、2025年に引き続き時代が動くといわれる2026年をあなたらしく過ごすためのワークをしていきましょう。」

💡 セッション・ワークショップのヒント

このタイミングで、参加者さんに自己紹介(お名前となぜこのワークショップに参加したか)を一人ずつ話してもらうのもいいですね。

「では、早速ワークを始めます。」 ▶▶ ▶ 💡 今回行うワークのワークシートに移りましょう。

木星からの幸せになれるヒントを深掘り！1/4

【提供者用ワークシート②】1 本目のワーク

「こちらのワークは、『木星からの幸せになれるヒントをさらに深掘りするワーク』です。

“星占いダイアリー2026”の16ページを見ながら進めていきましょう。

木星は発展や拡大を表し、わたしたちに大盤振る舞いをしてくれるサンタクローズのような存在です。

毎年、木星はテーマを変えながら、あなたに恩恵を降り注いでくれます。よって、木星を読み解くことでその年にどんなテーマが発展しやすいかを知ることができます。

今回は、ダイアリーの内容をさらに詳しく深掘りした資料を特別にご用意しました。」

💡 木星からの幸せになれるヒント [詳細バージョン] の一覧表とワークシートを配ります

木星からの幸せになれるヒント [詳細バージョン1/2]

| | 2026年前半(6/30まで) | 2026年後半(6/30～) |
|-----|--|--|
| 牡羊座 | <ul style="list-style-type: none"> ・リラックスするほど幸運の女神に愛される ・家族や親しい友人とあたたかな時間をすごせる ・地元がご縁でチャンス到来 ・おうちがパワースポットになる ・家族とのわだかまりが解消される ・在宅ワークで心地良い働き方が実現する ・素敵なインテリアが手に入る ・理想の物件に出会える | <ul style="list-style-type: none"> ・クリエイティブな才能で大活躍 ・創造性を活かした仕事で周囲から喜ばれる ・プレゼンや発表会で実力を発揮できる ・自己プロデュースが大成功 ・趣味をイキイキと楽しむ姿が周囲を惹きつける ・推し活があなた自身も輝かせる ・子育てを通して感動を得る ・ドラマチックな恋愛ができる |
| 牡牛座 | <ul style="list-style-type: none"> ・あなたの言葉に多くの人が耳を傾ける ・心に響く優しい言葉が使える ・コミュニケーション力が高まり愛され力アップ ・何気ない発信がSNSでバズる ・学びの場で素敵な出会いに恵まれる ・集中して学んでしっかり習得できる ・散歩に出かけると思わぬラッキーに遭遇 ・旅先であたたかな経験ができる | <ul style="list-style-type: none"> ・活動の場が整い、力が安定する ・自分らしいインテリアで自室がパワースポットに ・身近な人たちから愛されていると実感できる ・家族や親しい友人との時間が自信を与えてくれる ・おうち時間が楽しくなる ・引っ越しやリフォームで良いご縁がある ・家族が集まる機会が増えて絆が深まる ・ホームパーティが大成功 |
| 双子座 | <ul style="list-style-type: none"> ・衣食住が充実してQOLが格段に向上 ・本当に大切なもののためにお金を使える ・お気に入りの物に囲まれ毎日ご機嫌ですごせる ・手作りの物が周囲から大好評 ・手助けしたいという思いが才能開花のきっかけに ・在宅ワークで収入増加 ・貯蓄が増える ・資産運用や家計管理でゆとりが生まれる | <ul style="list-style-type: none"> ・良質で良い変化をもたらす情報に恵まれる ・嬉しい知らせやメッセージがたくさん届く ・読書や観劇から人生のヒントをゲット ・習いごとが人生のステップアップのきっかけになる ・メールや手紙を出す素敵なご縁につながる ・ラグジュアリーな旅で感動的な体験ができる ・堂々としたふるまいや発言が輝いて注目度アップ ・兄弟姉妹と連絡を取ると思わぬラッキーが |
| 蟹座 | <ul style="list-style-type: none"> ・知名度がぐんとアップ！ ・愛されオーラが自然とにじみ出て存在感アップ ・自分らしさを大切にしたいイメージが大成功 ・自然体の発言が共感を集める ・周囲を癒したり育んだりする才能が開花 ・小さな幸せをたくさん発見できる ・素晴らしいスタートを切れる ・新しい可能性をたくさん発見できる | <ul style="list-style-type: none"> ・才能が認められ、収入につながる ・自己表現(創作や発信)が仕事で活かせる ・「好き」や「楽しみ」が収入源になる ・仕事道具をアップデートするとやる気と評価がアップ ・誇りを持って取り組める仕事と出合える ・長所を効果的にアピールできるようになる ・自分を高めるためにお金を使えるようになる ・ラグジュアリーな体験にお金を使うと運気が上昇 |
| 獅子座 | <ul style="list-style-type: none"> ・手放すほどに新しい幸運が入ってくる ・長い間心に引っかかっていた過去を手放せる ・不用品を処分するとどんどん幸運が舞い込む ・PCやスマホのデータ整理で運氣アップ ・不思議なシンクロニシティが幸せを運んでくれる ・リラックスすると素敵なひらめき生まれる ・夢から大切なメッセージをキャッチ ・ひとり時間が充実する | <ul style="list-style-type: none"> ・あなたを慕うファンができて愛される ・魅力がアップして眩しいほどに輝ける ・自信が持てるようになり周囲の評価もついてくる ・自分らしくいるだけで注目される ・ドラマチックな経験が巡ってくる ・ずっとやりたかったことに思い切って挑戦できる ・自分を信じることで自然と道が開けていく ・長期的な夢や目標が定まる |

木星からの幸せになれるヒントを深掘り！2/4

【提供者用ワークシート②】1 本目のワーク

木星からの幸せになれるヒント [詳細バージョン2/2]

| | 2026年前半(6/30まで) | 2026年後半(6/30～) |
|-----|--|---|
| 乙女座 | <ul style="list-style-type: none"> ・たくさんの愛や友情や思いやりをもらう ・友人と心温まる時間をすごせる ・優しさが伝わってファンができる ・安心して一緒にすごせる仲間が集まる ・理想の未来と一緒に作る同志と出会う ・利害でなく心でつながれる人間関係が築ける ・ボランティア活動で自分も周囲もハッピーに ・夢を応援してくれる人が現れる | <ul style="list-style-type: none"> ・不安視していたことがクリアになる ・長い間向き合ってきた悩みを手放せる ・不要なご縁が自然と解消される ・瞑想やセラピーで気持ちが回復 ・睡眠をたっぷりとることでエネルギーチャージ ・こっそり楽しむ創作活動が今後の幸運の種に ・趣味が副業につながる ・おひとりさまの時間を楽しめる |
| 天秤座 | <ul style="list-style-type: none"> ・実力を発揮して社会的地位が向上する ・仕事で信頼されて昇進する ・目上のひとから可愛がられ引き立てられる ・長く続けてきた努力が報われる ・仕事で「心地良さ」を見出せる ・安定したキャリアを築ききかけが得られる ・共感力や人との繋がりを活かせる仕事に出合える ・大切なものを守ったり育てたりする役割を担う | <ul style="list-style-type: none"> ・支え合う仲間との出会いに恵まれる ・感性や理想が一致する素敵な仲間が増える ・一緒に夢を叶えたいと思える人たちと出会う ・友人との会話やレジャーを楽しめる ・こうなりたいという未来像に自信が持てる ・壮大な夢を語る勇気がわく ・コミュニティやチームの中心として大活躍 ・みんなの力を借りて夢が実現に近づく |
| 蠍座 | <ul style="list-style-type: none"> ・あなたの教を強く求める人がいる ・あなたの知識や言葉が必要な人のもとに届く ・愛を持って話すことで気持ちが伝わる ・教養が人とのつながりを深めるきっかけに ・心に残る本、先生、学びの仲間と出会う ・異文化交流で心があたたま経験ができる ・あたたかさに触れて人生観がアップデート ・教育や出版、子どもに関わる活動とご縁ができる | <ul style="list-style-type: none"> ・ひそかにずっと欲しかった結果を手にする ・前に出ることがチャンスにつながる ・「あなただからお願いしたい」と言われる ・オーラやカリスマ性が高まり影響力アップ ・上司、目上の人に注目されて昇進を果たす ・リーダーに抜擢される ・責任のある立場を楽しめる度量が身に着く ・自分の魅力を仕事や社会的役割に活かせる |
| 射手座 | <ul style="list-style-type: none"> ・お金以上の素晴らしい価値を手にする ・家族のような深い絆を手にする ・表面的ではなく魂レベルでの共鳴が起こる ・深い感情を共有することで関係が進捗 ・人を信用して頼れるようになる ・大切な知識や技術を受け継ぐ ・配偶者やパートナーの収入が増える ・お墓参りなど先祖を意識する行動で運氣アップ | <ul style="list-style-type: none"> ・運命の1冊に出会い、人生が飛躍する ・人生を変えるような本や先生と出合える ・憧れの人の距離が縮まる ・理想を形にするための情報と出合える ・学ぶ側から教える側へとステップアップする ・海外旅行で価値観がアップデートされる ・異文化交流で刺激を受けて世界が広がる ・海外ドラマや映画から人生のヒントをキャッチ |
| 山羊座 | <ul style="list-style-type: none"> ・交渉力アップ!理想の条件を勝ち取る ・信頼関係を築き交渉が成功する ・win-winの提案ができる ・愛され力がアップしてみんなの人気者に ・信頼できるパートナーに出会える ・パートナーと温かい関係性が築ける ・人脈が広がり人間関係が豊かになる ・良きライバルに出会える | <ul style="list-style-type: none"> ・予想外のプレゼントをボンと手渡される ・思わぬところから臨時収入がある ・意外な提案に乗ってみると素敵な展開に出合える ・物心ともに様々なサポートを得られる ・褒められることで気づいていなかった魅力が開花 ・自信が湧いて存在感と影響力がアップ ・大きな補助金やローンの申請が通りやすい ・運命的な恋愛を経験する |
| 水瓶座 | <ul style="list-style-type: none"> ・無理ない健康法でパフォーマンス爆上がり ・自分にピッタリの健康法と出会う ・心身に優しい生活を実現できる ・ペットや観葉植物との暮らしで癒される ・癒しの習慣(入浴、アロマ等)が日常に溶け込む ・生活リズムが安定してやる気がアップ ・心地良い職場に出合える ・サポート役、補佐役としての評価が高まる | <ul style="list-style-type: none"> ・出会う人すべてから幸運を受け取る ・自分らしくいられる相手とのご縁に恵まれる ・人からの紹介が幸運を運んでくれる ・共同企画やコラボで大成功 ・人から羨まれるようなパートナーシップが実現 ・結婚や婚約の話が具体的に進む ・自信を持って堂々と振舞うことで人気者に ・良い条件で交渉が成立する |
| 魚座 | <ul style="list-style-type: none"> ・大好きなものや人に囲まれてウキウキ ・やさしくあたたかな人との恋に恵まれる ・安心できる相手との間に深い愛情が育つ ・恋愛が心の支えとなり安定感が増す ・趣味に没頭できる ・創作物がみんなに愛される ・子育てに喜びを感じられるようになる ・家族や身近な人とのレジャーを楽しめる | <ul style="list-style-type: none"> ・まるで神様。多くの人に感謝される ・サポート役でもひととき輝ける ・地道な努力に光が当たる ・任された役割を楽しみながらこなせる ・創意工夫を評価される ・良い生活習慣を楽しく身に付けることができる ・ボディメイクで理想の自分に近づける ・努力と情熱で「日常」が「ドラマ」のように華やかに |

木星からの幸せになれるヒントを深掘り！3/4

【提供者用ワークシート②】1 本目のワーク

💡 木星からの幸せになれるヒント [詳細バージョン] の一覧表とワークシートがいき渡ったら

「まずは、ご自身の太陽星座(12星座)の項目を見てください。
その中に書いてある文章で、あなたが受け取れそうなヒントを2026年前半・後半からそれぞれ1つずつ、ピックアップしワークシートに書き込みます。」

💡 参加者がイメージしやすいように、まず主催者がピックアップしてみましょう

「例えば、私は【 】座なので、
年の前半は「
後半は「
」という要領でピックアップしていきます。」

応用を伝える

「幸せになれるヒントは2つの文章をミックスするのもOKです。
例えば獅子座さんであれば、年の前半から受け取れるギフトに

- ・長い間心に引っかかっていた過去を手放せる
- ・ひとり時間が充実する

というのがあります。

これらをミックスすると、
「自分の力で過去を清算できる」と年の前半のヒントを思い描くことができます。
このように色々イマジネーションをフル活用して、ビジョンを広げていきましょう。」

💡 参加者がヒントを選び書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

「ピックアップできましたか？
選べたらヒントを活用して幸せになったあなたをイメージして、ワクワクが膨らむのを感じてみましょう。2026年の年末、あなたはきっと満足感や充実感でいっぱいになっているはずですよ。」

💡 参加者がイメージする時間をとる：2～3分程度

「ワクワク、感じられたでしょうか？
次に、このヒントを活用する準備として取り掛かれそうなこともワークシートに書き込みます。
「自分に向き合うためのノートを買う」や「朝30分だけ早く起きる習慣をつける」など、今から簡単に
取り組みそうなことでOKですよ。」

💡 参加者は、主催者の例を聞くことでイメージしやすくなります。
ここで具体的な例を挙げてみましょう

「例えば、私は「
」と「
というヒントをピックアップしたので、ヒントを受け取る準備として
「
」に取り掛かるつもりです。」

木星からの幸せになれるヒントを深掘り！4/4

【提供者用ワークシート②】1 本目のワーク

💡 参加者が取り掛かりたいことを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

木星からの幸せになれるヒント

2026年の前半に

「」というヒントを上手く使いこなした私は、

2026年の後半に

「」というヒントを活用します。

年末を迎える時には幸せな気分で充実した1年を振り返っているでしょう。

.....

さあ、ハッピーに満ちた2026年が始まろうとしています。

これらのヒントを活用する準備として、今から私が取り掛かれることは

「」です。

木星のワークをしたあと

「木星からの恩恵は受け取ることが大事です！

今日ワークをしたことで、「これって、私が木星さんにオーダーした恩恵だ…!」と思える出来事が何か起こるかもしれません。

また、木星の恩恵はちょっと予想外の印象でやってくることもあります！

そんな時は迷わずにその恩恵を受け取るようにしましょう。」

💡 木星のワークについて、参加者の皆さんと気づいたこと等をシェアしましょう

以上になります。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

海王星からの魔法の合言葉を深掘り！1/3

【提供者用ワークシート③】1 本目のワーク

「こちらのワークは『海王星からの魔法の合言葉をさらに深掘りするワーク』です。

“星占いダイアリー2026”の17ページを見ながら進めていきしょう。

海王星はあらゆる制限を超え、理想を拡大させてくれる存在。

無意識の領域とつながって、あなたに豊かなインスピレーションやイマジネーションを与えます。

海王星からの恩恵を活かすことで、人々の集合的無意識に響くようなものを生み出せたり、自分を含む多くの人の理想を叶えたりできるでしょう。

そんな風にあなたを幸せにしてくれる海王星からの“魔法の合言葉”を深掘りしていきましょう。

今回は、ダイアリーの内容をさらに詳しく深掘りした資料を特別にご用意しました。」

💡 海王星からの魔法の合言葉 [詳細バージョン] の一覧表とワークシートを配ります

海王星からの魔法の合言葉 [詳細バージョン1/2]

| こんな「合言葉」を使うともっと幸せになれる！ | |
|------------------------|---|
| 牡羊座 | 「直感はいつでも私の味方！」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 直感がいつも自分の味方だと実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 牡牛座 | 「すべては愛が中心にあればいい」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② すべての中心に愛があると実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 双子座 | 「心強い仲間とタッグを組めば百万馬力」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 心強い仲間とタッグを組んで百万馬力になったと実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 蟹座 | 「思いついた夢は現実にできるから思い浮かぶ」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 思いついた夢は現実にできると実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 獅子座 | 「私が見据える未来は希望しかない」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 自分が見据える未来には希望しかないと感じることで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 乙女座 | 「必要な豊かさは私のもとにやってくる」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 必要な豊かさが自分のもとにやってくると実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 天秤座 | 「出会いは人生を鮮やかに変える」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 出会いは人生を鮮やかに変えると感じることで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 蠍座 | 「持ちつ持たれつでみんなハッピー」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 持ちつ持たれつでみんながハッピーになると実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |

海王星からの魔法の合言葉を深掘り！2/3

【提供者用ワークシート③】1 本目のワーク

海王星からの魔法の合言葉 [詳細バージョン2/2]

| こんな「合言葉」を使うともっと幸せになれる！ | |
|------------------------|---|
| 射手座 | 「私の人生はさらに楽しくなる」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 自分の人生がさらに楽しくなると実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 山羊座 | 「私がいる場所がパワースポットになる」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 自分のいる場所がパワースポットになると実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 水瓶座 | 「私のメッセージは地球の裏側まで届く」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 自分のメッセージが地球の裏側まで届くと実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |
| 魚座 | 「多くの人が求めていることを私はキャッチできる」 ① 海王星からもらった魔法の合言葉を、どんなタイミングでつぶやきますか？ ② 多くの人が求めていることをキャッチできると実感することで、あなたはどんな幸せを感じられそうですか？ |

💡 海王星からの魔法の合言葉 [詳細バージョン] の一覧表とワークシートがいき渡ったら

「まずは、ご自身の太陽星座(12星座)の欄を見てください。
書いてある魔法の合言葉を、ワークシートに書き写しましょう。

例えば、私は【 】座なので、
魔法の合言葉は『 』です。」

💡 参加者が書き写す時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

「次に、①と②の問いかけを読んでみましょう。
問いかけの内容はそのまま採用していただいてもOKですし、自分の日常にマッチするようにアレンジいただいてもOKです。

そして、問いかけへの答えをワークシートに書き込みます。」

💡 参加者は、主催者の例を聞くことでイメージしやすくなります。
ここで具体的な例を挙げてみましょう

「例えば私の場合、
問いかけ①への答えは『 』。
問いかけ②への答えは『 』
になりました。

少し時間がかかっても大丈夫なので、じっくり心に問いかけながら、今のあなたの答えを書いてみてください。」

海王星からの魔法の合言葉を深掘り！3/3

【提供者用ワークシート③】1 本目のワーク

💡 参加者が書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

海王星からの魔法の合言葉：

2026年、私は海王星からの合言葉である

『』を、

①『』というタイミングでつぶやきます。

何度もつぶやくことで、魔法の合言葉はどんどん自分の中に染み込んでいくでしょう。

そして合言葉の意味を実感した私は

②『』

という幸せを感じています。

.....

このように海王星の合言葉をつぶやく私は、見えない世界からの応援を受けて、
幸せレベルをどんどん高めていくでしょう。

海王星のワークをしたあと

「海王星からの魔法の合言葉を深掘りすることで、
あなたが2026年にどんな幸せを体験できるか、少し見えてきたのではないのでしょうか。
こんなふうに言語化しておくことで2026年を振り返った時、充実した1年だったなあと感じることが出来ます。」

💡 海王星のワークについて参加者の皆さんと気づいたこと等をシェアしましょう

以上になります。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

毎年使える「夢実現サイクル」をマスターしよう！1/4

【提供者用ワークシート④】2本目のワーク

「こちらのワークは、「あなただけの「夢実現サイクル」を知り、1年を通して夢を叶える手順を組み立てるワーク」です。

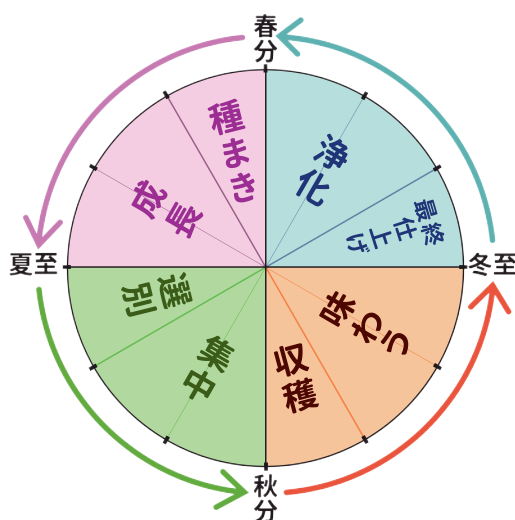
“星占いダイアリー2026”の43ページを見ながら進めていきしょう。

今回は、ダイアリーの内容をさらに詳しく深掘りした資料を特別にご用意しました。」

💡 夢実現サイクルの図と解説が書かれたワークシートを配ります

「まず、一番上の図を見てください。

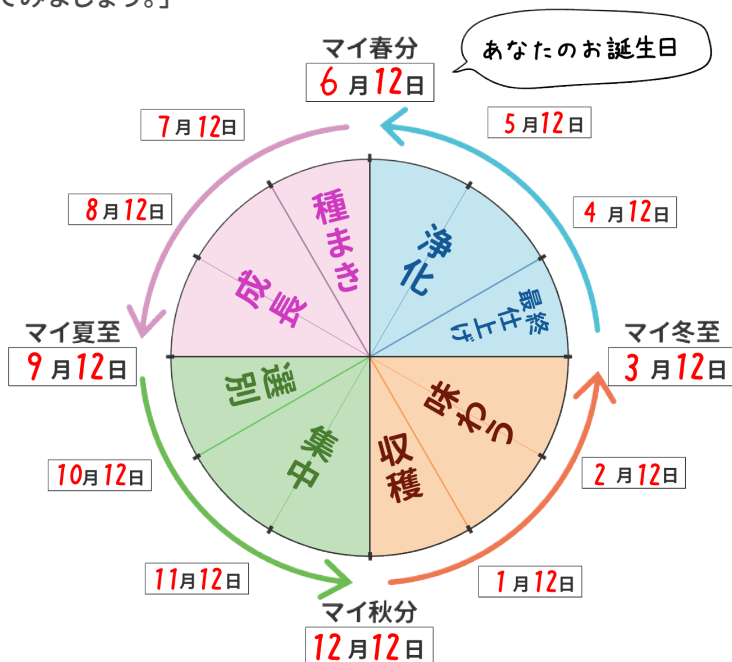
こちらは12星座すべての方に共通している1年間の夢実現サイクルで、毎年訪れる春分、夏至、秋分、冬至というサイクルを表しています。」



「一方、今回お伝えするのは個人単位で異なる「マイ春分・マイ夏至・マイ秋分・マイ冬至」というマイサイクル(私の夢実現サイクル)という考え方です。

マイ春分＝毎年のお誕生日となります。

2つ目の図を見てみましょう。」



毎年使える「夢実現サイクル」をマスターしよう！2/4

【提供者用ワークシート④】2 本目のワーク

「この1つの円が1年間のサイクルを表しており、全部で12分割しているので、1つのエリアは1ヶ月になっています。

例えば、6月12日がお誕生日の人を例にとって説明しましょう。

その場合、6月12日が毎年のマイ春分となるのです。

その日から数えて3ヶ月後の9月12日はマイ夏至

そのまた、3ヶ月後である、12月12日は、マイ秋分、

さらにその先の3ヶ月後、翌年の3月12日がマイ冬至になります。

また1ヶ月ごとの日付も入れておきます。

あなたのマイサイクルも作ってみましょう。

ご自身のお誕生日をマイ春分書き入れ、そこから1ヶ月ごとの日付も記入してってください。」

💡 参加者が書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

「ここで、それぞれのサイクルが意味することもお伝えしておきます。

1) マイ春分「新プランを立てる時」：毎年の誕生日からの1カ月間

この時期は、意志を表す、あなたの太陽が宇宙の太陽と重なる時です。つまり宇宙の意思によって後押しをされるのを活用するんです。ですから意志＝目標を立てると良いて感じます。お誕生日からの1ヶ月は、今後1年のプランを立てると良い、というわけですね。お仕事であればどんなことを達成したいか？どんな人生を歩みたいか？どんな人たちと関係を築きたいか？など。太陽はあなたの意志を表します。というわけで、この時期は今後1年の理想のムードに浸ってみるのもいいと思います。

2) マイ春分から夏への移行時「成長とチャレンジの時」：毎年の誕生日の1カ月後からの2カ月間

これからマイ夏至に向かうまでは躊躇することなくチャレンジしていくことが重要です。植物も夏至に向かってグングン伸びていきますよね。取捨選択は夏至以降になってきますので、この期間は対人関係もお仕事も選り好みなく可能性を広げていく時期となってきます。

3) マイ夏至「選別の時」：毎年の誕生日の3カ月後からの1カ月間

夏至は植物の成長が頂点に達する時ですね。あなたが約3ヶ月前に蒔いた種は幾つかの結果を出していることでしょう。つまり、今、いくつかの可能性があります、それらを選んで優先順位をつけるタイミングになってきます。もし「え？私、何の結果も出ないけど！」という方は、枝葉がたくさん伸びすぎているのだと思います。小さな成果はたくさんあるはず。その中から「これは是非とも伸ばしたい！」という枝を探してみてください。

4) マイ夏至から秋への移行時「集中の時」：毎年の誕生日の4カ月後からの2カ月間

マイ夏至で選んだ事柄＝枝に集中して、脇目も振らず取り組む時です。集中できない、という場合は夏至での絞りこみが甘かったということです。もう一度「選ぶ」「優先順位を決める」ということに立ち戻っても大丈夫です。

毎年使える「夢実現サイクル」をマスターしよう！3/4

【提供者用ワークシート④】2本目のワーク

5) マイ秋分「収穫の時」：毎年の誕生日の6カ月後からの1カ月間

秋といえば収穫ですね。食欲の秋でもあります。いわゆる納期ですね。あなたにとってまだ中途半端と思える成果に対しても、新しいものを付け足していくのではなく、今あるもので一旦仕上げましょう。ひとまず「提出!」という流れに持っていく時です。

6) マイ秋分から冬への移行時「味わう・微調整の時」：毎年の誕生日の7カ月後からの2カ月間

まずは成果を噛み締め、味わいましょう。味わうほどの成果がなくても、今あなたの手の中にあるもの、それが成果です。それを受け取りましょう。思い通りの成果ではない場合、まだ微調整がきくので、どのあたりを調整、変更していきたいかをしっかりと見つめる時です。

7) マイ冬至「最終仕上げの時」：毎年の誕生日の9カ月後からの1カ月間

最終仕上げですね。あなたにとっての成果は目の前にあります。今できるのはそれを磨きあげるということ。付け足すことや削除することではなく、労をねぎらいながら、その成果がより輝くように磨きをかけていきます。

8) マイ冬至から春への移行期「浄化の時」：毎年の誕生日の10カ月後からの2カ月間

これまで培ってきた積み重ねは、次の可能性を成長させていくための大地の肥やしになります。次に来る種まきの時に備えて、本当に大地に蓄えておきたいものだけを残し、不要なものは手放して更地に戻す時です。つまり手放し、浄化がテーマになってきます。時に葛藤を伴う浄化もあると思いますが、それはあなたが軽やかになって次の種を育てていくために起こっています。

次はマイサイクルの各ポイントに対応する日付を、ダイアリーの「あなただけの夢実現サイクル」に書き入れてみましょう。

例えば6月12日がお誕生日の人の場合、まずマイ春分である「6月12日」を「①計画を立てて、取り掛かる3カ月」の「種まき」の日付に書き入れます。

次に「成長」の日付に「7月12日」を、マイ夏至である「9月12日」を「②やりたいことが見えてくる3カ月」の「選別」の日付に書き入れる…といった形ですね。

こうすると、1年の間でいつがどのサイクルに当たるのかが一覧になってわかるわけです。」

💡 参加者が書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

「さらに、星読みダイアリーのウィークリーページの日付のところにメモしておきましょう。

例えばこの場合、ダイアリーの6月12日のところには「種まき期間開始」と書いておくのです。

1ヶ月後の7月12日のところには「成長期間開始」、

8月12日には「まだ成長期間」と書いておき、

9月12日には「選別期間に突入」といった形になりますね。」

💡 参加者が書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

毎年使える「夢実現サイクル」をマスターしよう！4/4

【提供者用ワークシート④】2 本目のワーク

夢実現サイクルのワークをしたあと

「これらの流れを元に、ダイアリー42ページにある「ダイアリーの【夢実現プラン】」に書き入れた内容をどう叶えていくか？」を考えたりするのもいいですね。

例えば「行動したいこと」になかなか取り組めないときは、「今は浄化のタイミングだから、やめたいことを手放すほうに集中しよう」と思えば、実行しやすくなるかもしれません。そんな風に活用してみてください。」

💡 参加者の皆さんと「今どんな時期か」そこから気づいたこと等をシェアしましょう

以上になります。

MEMO