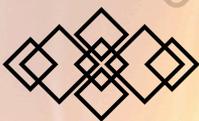


14日で波動が上がるマジックノート

感謝+小さな挑戦、1日3分でセルフリセット

© 2025 超能力コーチ 魅弥 (ミヤ) ちゃん
All rights reserved.

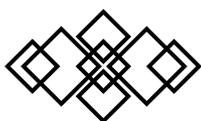


使い方ガイド

- 1.開く → 今日のページを読む。
2. 上に「Day ○」と1行の問いがある。まず目を通してイメージをふくらませ、深く考えすぎず、直感を書き出す。
- 3.朝3分
 - 感謝3つ：思い浮かんだ順に即書き。大小こだわらずOK。
 - 小さな挑戦：今日やる“1cmアクション”を宣言。例)水を1杯多く飲む。
 - 達成イメージをひと言で：現在形 or 過去完了で描写
ゴールを“すでに起きたこと”として書くと脳が行動を後押ししやすい。行動だけじゃなく、その瞬間に湧く感覚を添えるとリアリティ増。
×「10分歩く」 → ○「公園を歩き切った」
×「メールを送る」 → ○「送信済みでホッ」

- 1.夜3分
 - 行動後の気づき：挑戦をやって感じたことを一言メモ。成功・失敗どちらも宝。
 - 今日の感情ハイライト：その日の“いちばん色濃く感じた感情+ひとこと理由”だけを書けばOK。
 - 明日への自分へひと言：未来の自分へエールを書く。ポジティブ語尾で締めると◎。
- 2.14日間、ページを飛ばさず順番に進む
3. 質問が徐々に深まり、内省と行動がリンクする設計。
- 4.最後に振り返りシート
5. 「一番うれしかった変化は？」など5問に答えて学びを定着。終わったらSNSでシェア→次元アップ仲間とつながろう。

ペン1本と素直な心があれば準備完了。書くたびに波動が1ノッチ上がるイメージで楽しんで。



Day 1 今の私にすでにある豊かさは？

【感謝3つ】

1)

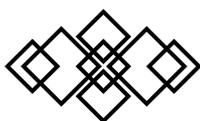
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 1 Reflection

小さな挑戦の結果

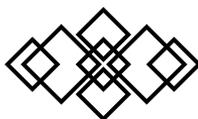
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 2 体が喜ぶ一杯の飲み物は？

【感謝3つ】

1)

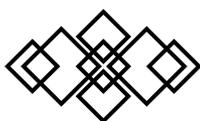
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 2 Reflection

小さな挑戦の結果

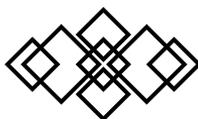
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 3 最近「ありがとう」を言いそびれた相手は誰？

【感謝3つ】

1)

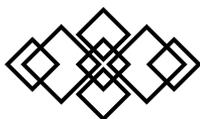
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 3 Reflection

小さな挑戦の結果

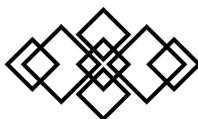
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 4 今日、5分だけ夢中になれることは何？

【感謝3つ】

1)

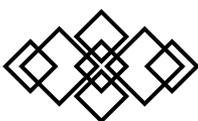
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 4 Reflection

小さな挑戦の結果

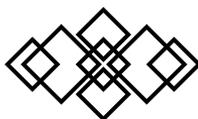
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 5 私の強みをひとつ挙げるなら？

【感謝3つ】

1)

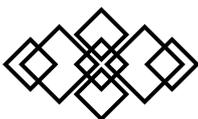
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 5 Reflection

小さな挑戦の結果

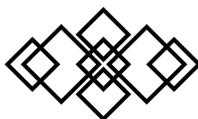
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 6 今日手放してもいい小さな不安は？

【感謝3つ】

1)

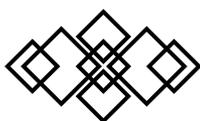
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 6 Reflection

小さな挑戦の結果

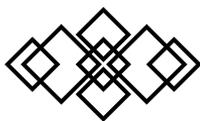
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 7 心がふっと軽くなる音や匂いは？

【感謝3つ】

1)

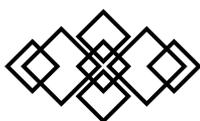
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 7 Reflection

小さな挑戦の結果

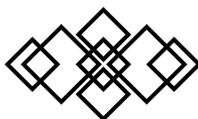
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 8 明日も続けたい小さな習慣は何？

【感謝3つ】

1)

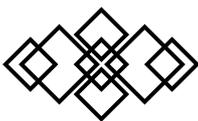
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 8 Reflection

小さな挑戦の結果

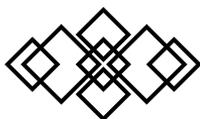
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 9 自分を褒めたい昨日の行動は？

【感謝3つ】

1)

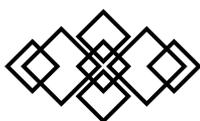
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 9 Reflection

小さな挑戦の結果

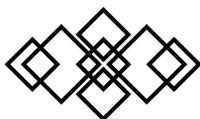
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 10 未来の私が感謝する「今日の選択」 は？

【感謝3つ】

1)

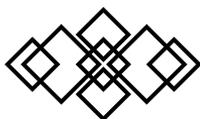
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 10 Reflection

小さな挑戦の結果

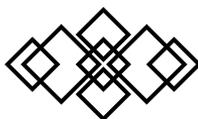
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 11 最近感じた直感メッセージは何だった？

【感謝3つ】

1)

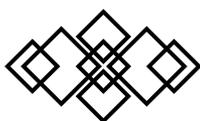
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 11 Reflection

小さな挑戦の結果

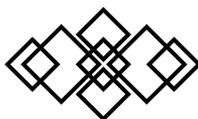
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 12 大切な人に、今すぐ伝えたい一言は？

【感謝3つ】

1)

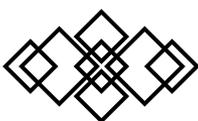
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 12 Reflection

小さな挑戦の結果

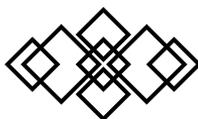
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 13 子どもの頃の私が好きだったことは？

【感謝3つ】

1)

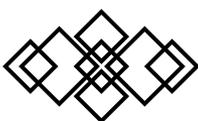
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 13 Reflection

小さな挑戦の結果

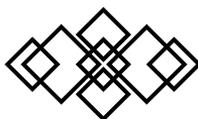
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



Day 14 14日前の私に手紙を書いたら何て言う？

【感謝3つ】

1)

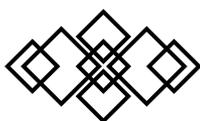
2)

3)

【今日の小さな挑戦（1cmアクション）】

【達成イメージをひと言で】

（気分メーター） 😊 😄 😐 😞 😡 ←○で囲む



Day 14 Reflection

小さな挑戦の結果

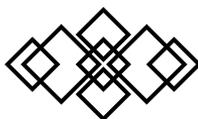
完了 半分 まだ

【行動後の気づき】

-
-

【今日の感情ハイライト】

【明日の自分にひと言】



振り返りシート

- 🏆 1. 一番うれしかった変化は？
- ⚡ 2. モヤモヤが減った or 手放せたものは？
- 💡 3. 14日間で気づいた“私の強み”は？
- 🔄 4. 続けたい習慣を1つ選ぶなら？
- 🚀 5. 次の14日でチャレンジする小さな一歩は？

感情メーター総まとめ（○で囲む）



☆ 終わったら写真を撮ってSNSでシェア→次元アップ仲間とつながろう。



最後に

14日間やり切ったあなた、本当にお疲れさまです。

今回得た気づきと達成感を次の一歩につなげるために、ミヤちゃんが長年研究してきた“超能力×心理学”のコーチングを、今回【無料】で体験いただけるキャンペーンを用意しました。

初めての方でも安心して受けていただけるように、

✓やさしく丁寧に、

✓あなたのペースで、

✓見えないけれど“確かにある力”を感じてもらえるように設計しています。

★キャンペーン内容

🎯【無料体験セッション】(約60分)

内容：

- あなたの望む状態の導きだし
- 喜びを先取りしながら現状認識
- 不安感や自信の無さを解消
- 望む状態に近づくための発送だし
- 超能力で実現化の後押し

このメッセージを見て「気になるな」と感じた方は、その“直感”を、ちょっと信じてみて、「超能力」とメッセージをください。

このノートは自由に配布して結構です。
気に入ったらお友達とシェアしてくださいね。

制作・監修

超能力コーチ 魅弥（ミヤ）

ちゃん

LINE公式 <https://lin.ee/9uuLPE6>

Threads @miyachan1137

© 2025 超能力コーチ 魅弥（ミヤ）ちゃん All rights reserved.

本ノートは自己成長を目的としたセルフワーク教材です。

医師・弁護士等の専門的アドバイスを代替するものではありません。

