

# 月のリズムを活用して 豊かな人生になる！



# 「満月」から「新月」まで 29日間の「月」のサイクル

月のリズムに合わせた行動によって  
自然に習慣化することができます！

上弦の月

豊かになる習慣化の定着

- ◆ステップ7：感謝のワーク
  - ◆ステップ8：豊かさのアーファメーション  
コラージュを作成（視覚化）
- 満月までは「増やすこと」「習慣化」を意識
- ・「ない」から「ある」という意識へチェンジ
  - ・合わせて コラージュ作成 ・アーファメーションの活用  
によって、豊かさはさらに加速し、習慣が定着します！

新月

種をまく & 習慣化スタート

- ◆ステップ6：新月から夢の種まきを！
- 新月は新しい計画をする日、そしてスタートの日です。  
「スタート」「増やす」ことにフォーカスを
- ・宇宙貯金を貯める！
  - ・新月から48時間以内に、夢が叶うピンクの紙に  
「新月の願い」を書いてください！

下弦の月

受容する & 次への準備

- ◆ステップ4：愛と豊かさを引き寄せる  
ピンクの光のワーク
  - ◆ステップ5：受容する
- 下限の月から新月までの間は、月がますます細くなり  
見えなくなっていくます。感情や思い出を手放し不要  
なもの処分した後にこの日を迎えるようにしましょう。  
落ち着いて冷静に過ごせる時期なので、自分を振り  
返り見つめるにはぴったりの時期です。

満月

収穫と感謝

- ◆ステップ1：現状に感謝する  
種をまいた結果が出る & 完了する時期  
＜今に感謝をする＞
- 満月の浄化ワーク（感謝と許し）  
現状を見直して兆しが出ていたらそのまま進める

満月から  
下弦の月まで

手放しのワークをすすめる

- ◆ステップ2：手放しワークをする
  - ◆ステップ3：9つの呼吸法
- 月が欠けていくこの時期は、手放すチャンス。  
心のガラクタ（過去の思い出や不要な感情）はブルーの紙で手放してください。合わせてお部屋のガラクタも処分すると効果的です！  
9つの呼吸法もこまめに行ってみましょう！

遠藤真里佳のMoon学®

<https://yumeken.org/>