

# ▼手放しのやり方▼

- 1, ペンと紙を用意してください（手書きの方が効果的です）
- 2, 使う紙は「ブルーの手放しシート」が効果的ですが普通の白い紙でもOKです
- 3, 紙に手放したいことを書いてください
- 4, 書く内容は、嫌いな人のことやモヤモヤすること、手放したい気持ちや思い出  
別紙の「射手座新月の手放しフレーズ」も参考にして書いてください
- 5, 沢山書きなぐってみてください。紙の裏にも書いてみてください
- 6, 書いたら以下のアフメーションを言ってみてください  
「私は、書いたこれらの事を手放します。私にはもう必要ないです」
- 7, いらぬ物事を丸めて、遠いところに飛ばしてみるイメージをして下さい
- 8, 最後に書いた紙をビリビリと破って捨てます
- 9, 「さよなら、今までありがとう！」と言ってみましょう（言えたらでOKです）



# 射手座新月の願いが叶う手放しフレーズ

●射手座新月バージョン 新月前後に  
ブルーの紙を使って「心のガラクタ」を捨ててからピンクの紙に書くとさらに夢実現します！



～とくに射手座新月の前に手放すと最適な例文をお教えします～

～●●にはあなた自身の言葉を入れて下さい～

- \*他人の悪いところを指摘してしまう心の癖が消えます
- \*他人と交流することへの恐怖心をなくします！ \*学ぶことへの恐れやこだわりを手放す！
- \*心から話せる友人なんて見つからない！というあきらめの気持ちよさようなら！
- \*過去の●●な体験からひきずっている心のお荷物を捨てます！
- \*過去の異性関係の失敗から冒険できない心のお荷物を手放します！
- \*私のカラダ（腰・お尻・太もも）に関する心配事を手放します。
- \*すぐに落ち込むネガティブな気持ちを手放します！
- \*カッとなってしまふ感情的な私よさようなら！
- \*●●さんから見捨てられることへの恐怖感がなくなります！
- \*●●（お金・恋愛・人間関係など）の不注意で失敗することがなくなります！
- \*●●さんへの許せない気持ちが無くなりました！
- \*2025年の厄が無くなりました！