

全人類覚醒プロジェクト

陰陽統合プログラム — 愛と調和の時代を生きるために



NATURAL
BEAUTY
STYLIST
S@LT

全人類覚醒プロジェクト

陰陽統合プログラム

— 愛と調和の時代を生きるために —

陰陽統合とは

陰陽統合とは、自分の中にある「陰」と「陽」を対立させることなく受け入れ、本来の自分として調和して生きることです。

- 静けさと行動。
- 受け取ることと与えること。
- 男性性と女性性。
- 理性と感性。
- 光と影。

私たちの内側には、相反するように見える性質が同時に存在しています。どちらか一方を「正しい」として選び、もう一方を否定すると、心と行動が分離し、エネルギーは分散します。両方を認めて抱きしめると、矛盾は統合へと変わり、あなた本来の力が自然に現れはじめます。

ここでいう「覚醒」とは、特別な能力を得ることではなく、外側の価値観や恐れに振り回される生き方から卒業し、愛と調和を基準に自分の人生を選び直すことです。評価や比較に縛られた判断ではなく、内なる静けさからの選択へ。小さな選択の積み重ねが、現実の質を根本から変えていきます。

陰陽統合が進むほど、あなたは「何者かになろうとする自分」ではなく、「すでにここに在る本質の自分」に気づいていきます。思考や感情の波の奥にある、変わらない核のようなもの。そこに立ち戻ることで、他者とも世界とも、争いではなく共鳴でつながる感覚が育まれます。

◆ 個人セッション（全3回）

人生を根本から変えたい方へ

この個人セッションは、あなたの人生背景・価値観・今抱えているテーマ、そして繰り返し起こるパターンに合わせて、1対1で深く伴走するための時間です。

知識を「学ぶ」ことが目的ではなく、日常の選択・人間関係・仕事・自己理解のすべてに通る“土台”を整えていきます。

その土台とは、外側の正解に合わせる生き方ではなく、内側の静けさから自分の人生を選べる状態のこと。

毎回の対話とワークは完全カスタムで設計され、今のあなたにとって最も必要な気づきと統合が起こるよう導きます。

回を重ねるほどに、「こうあるべき」から自由になり、本来の自分として生きる感覚が現実の中で育っていきます。

第1回 現在地を知る

— 本来の自分への旅の始まり —

まずは今のあなたの状態を丁寧に言語化し、これからの統合の方向性を明確にしていきます。

- 人生のテーマを読み解く
- 思考・感情・行動パターンを整理する
- 陰陽のバランスを知り、整える
- 自分の現在地を明確にする

第2回 気づきと統合

— 思い込みを手放し、本来の自分を思い出す —

家族・学校・社会・メディアなど、外側から受け取ってきた価値観を丁寧に見直し、「それは本当に自分のものか？」を確かめていきます。

無意識に握りしめている思い込みや、自己否定につながるルールを可視化すると、選択の自由度は一気に広がります。

また、湧き上がる感情を“自分の価値”と結びつけずに扱えるようになることで、心は静まり、行動は自然に整い始めます。

この回では、気づきを「理解」で終わらせず、日常で再現できる統合へと落とし込みます。

- 受け取ってきた価値観・前提を棚卸しする
- 制限的な思い込み（信念）に気づき、ほどく
- 感情の扱い方を整え、自己価値と切り離す
- 「本音」と「恐れ」の違いを見分ける
- 統合後の選択基準を日常の行動へ落とし込む

第3回 本来の人生へ

— 愛を循環させながら、自分らしく生きる —

第2回までで手放してきた制限的な信念や思い込みがほどけていくほど、あなたの“本当の望み”が輪郭を持って現れはじめます。

ここからは「どう見られるか」ではなく、「自分の本質は何を選びたいか」を基準に、人生の選択を組み替えていく時間です。

仕事・お金・人間関係も、「不足を埋めるため」ではなく「愛と調和を循環させるため」に創っていくようになります。

自分を信じて一歩ずつ行動するほど、現実には静かに、しかし大きく変化していきます。

- 人生の方向性を明確にする
- 本質から選択する力を育てる
- 仕事と豊かさを統合し、愛を循環させる
- 自分らしい使命を生き始める

● 個人セッションの特徴

- 完全マンツーマン
- 一人ひとりに合わせたオーダーメイドセッション
- 思考・感情・価値観を根本から整理する
- 人生の方向性を明確にする
- 陰陽統合を深く実践する
- 身近な人をサポートできる在り方を育む
- ティーチャークラスへの土台を築く

◆ グループセッション（全5回）

仲間とともに学び、日常の中で実践したい方へ

このグループセッションは、月1回のペースで集まり、仲間との対話と実践を通して陰陽統合を日常に落とし込んでいくクラスです。

ひとりで抱え込まず、さまざまな視点に触れながら、自分の内側を丁寧に見つめる時間をつくります。

学びは「理解」だけで終わらせず、生活の中の選択・人間関係・仕事・感情の扱いへとつなげていきます。

急がず焦らず、自分のペースで積み重ねることで、意識と行動に小さな変化が生まれ、やがて人生全体の流れが変わっていきます。

● グループセッションの特徴

- 月1回・毎月払いで無理なく続けられる
- 自分のペースでじっくり学べる
- 仲間との対話から新たな気づきが生まれる
- 初めての方でも安心して参加できる
- 学びを日常生活に取り入れやすい
- 継続することで意識と行動の変化を育てていく

<学びのテーマ>

1. **第1回 宇宙の法則と陰陽統合** — 宇宙の法則／陰陽の本質／二元性から統合意識へ
2. **第2回 感情の統合** — 感情の役割／怒り・悲しみ・恐れ・喜び／感情を味方にする
3. **第3回 男性性・女性性の統合** — 行動と受容／決断と信頼／与えることと受け取ること／内なる陰陽の調和
人間関係の統合 — 親子・夫婦・職場・仲間／境界線／愛と調和のコミュニケーション
4. **第5回 豊かさ・仕事・愛の統合** — お金の本質／使命と仕事／愛を循環させる働き方／豊かさを受け取る器を育てる
5. **第6回 新しい人生の創造と実践** — 統合した意識で人生を創造する／愛と調和を生きる／本来の自分として新しい人生を歩み始める

全人類覚醒プロジェクト 陰陽統合プログラム

このプログラムは、「自分を生きる」ことを思い出し、愛と調和を土台にした人生へ戻っていくための学びと実践の場です。

無理に頑張るのではなく、内側の真実に還り、日常の選択・人間関係・仕事・身体感覚にまで統合を広げていきます。

陰陽統合とは

陰陽統合とは、相反するものを戦わせず、どちらも「自分の一部」として抱きしめ直し、ひとつの中心へ還っていくプロセスです。

たとえば、強さと弱さ／行動と休息／理性と感情／与えることと受け取ること。どちらかを正解にするほど、心は分裂し、エネルギーは消耗します。

統合は「どちらも在っていい」と許可を出し、今の自分にとっての最適なバランスを、身体と心の感覚から選び直せる状態を育てます。

このプログラムで大切にすること

- 外側の正解より、内側の真実に基づいて選ぶ
- 感情・身体・思考を切り離さず、ひとつの「自分」として扱う
- 陰（受容・静・内）と陽（創造・動・外）を行き来できる柔軟性を育てる
- 「やるべき」ではなく、「愛からの意図」で人生を創る
- 個人の癒しを、関係性・家族・社会へ循環させる

Key — 陰陽統合は、特別な人だけが到達するゴールではありません。小さな気づきと選択を積み重ねることで、誰の人生にも起こせる「帰還の道」です。

◆ 個人セッション（全3回）

個人セッションは、あなたの現状・テーマ・人生の流れに合わせて進む、完全オーダーメイドの統合プロセスです。

「いま何が起きているか」を丁寧にほどこしながら、根本の思い込みや分離の構造に光を当て、日常に落とし込める形へ整えていきます。

第1回：現在地の把握と統合テーマの設定

- 今の課題（仕事・お金・恋愛・家族・身体など）を「統合の視点」で読み解く
- 繰り返すパターンの背景にある、陰陽の偏り・分離ポイントを特定する
- セッション全体のゴール（本来の自分／在り方／生き方）を言語化する
- 日常でできる小さな実践（観察・選択・セルフケア）を設定する

第2回：内側の調整（感情・身体・関係性）

- 感情の扱い方を整え、「抑える／爆発する」から「感じて循環する」へ移行する
- 身体感覚を軸に、安心・信頼・境界線（バウンダリー）を育てる
- 人間関係の摩擦を、陰陽の学びとして統合し直す（投影・期待・自己否定の解除）
- 行動（陽）と休息（陰）のバランスを調整し、エネルギーの自然回復を促す

第3回：統合の定着と人生の再選択

第3回は、これまでの変化を整理し、統合を「一時的な気づき」で終わらせず、人生の意思決定にまで根づかせていく回です。

無理なく続く形に整えながら、あなたの中心からの選択を増やし、愛と調和の現実創造へつなげます。

- 変化の振り返りと、残っている分離ポイントの最終調整
- 統合後の「在り方」から、仕事・お金・関係性の選択を具体化
- 揺れたときに戻れる、セルフ統合の手順（自分に還るルーティン）を確立
- 今後の成長テーマと、次のステージへ進むための道筋を設計

✓ 個人セッションの特徴

- **完全オーダーメイド** — あなたの人生の文脈に合わせて、必要な統合を必要な順番で行います。
 - **深い個別サポート** — 誰にも言えなかった感情や葛藤も、安全な場で丁寧に扱います。
 - **実践に落とし込む** — 気づきを日常の選択に変え、現実が変わるところまで伴走します。
 - **統合の再現性** — セッション外でも自分で整えられるよう、戻り方・観察の仕方を育てます。
-

◆ グループセッション

グループセッションは、仲間と共に学びながら、気づきを深め、日常での小さな変化を育てていく場です。

一人では見落としやすい視点や、他者のシェアから生まれる共鳴によって、統合が「理解」から「体感」へ移行していきます。

✓ グループセッションの特徴

- **安心できる共同体** — 比較や競争ではなく、正直さと尊重を土台に進みます。
- **学びが深まる** — 同じテーマでも多角的に触れることで、理解が立体的になります。
- **日常に馴染ませる** — 回を重ねるごとに「いつもの反応」が自然に変わっていきます。
- **循環が起きる** — 受け取るだけでなく、分かち合いが癒しと統合を加速します。

◆ 全5回カリキュラム

回	テーマ	到達イメージ
第1回	陰陽の基礎と「分離」の見取り図	自分の偏り（頑張りすぎ／我慢／逃避など）に気づける
第2回	感情の統合（感じる・許す・循環させる）	感情に振り回されず、味方として扱える
第3回	身体とエネルギー（安心・境界線・自己信頼） 関係性の統合（投影・期待・受け取り）	身体感覚を羅針盤にして選べる 相手を変えるより、自分の中心に戻る
第4回	現実創造（愛から選ぶ／行動と受容のバランス）	「努力」ではなく「調和」で現実が動き始める
第5回	統合の定着（在り方の更新と継続設計）	揺れても戻れる、自分の統合ルートができる

Tip — グループの学びは「一気に変わる」よりも、「じわじわ、気づいたら変わっていた」を大切にします。日常の中で統合が育つ設計です。

あなたに合った学び方を選べます

個人セッションとグループセッションは、目指すゴールは同じです。

どちらも「本来の自分」に還り、愛と調和を土台にした人生を創っていくための道です。

違うのは、「学びの深さ」と「サポートの形」。

グループセッションでは、仲間と一緒に学ぶことで視点が広がり、理解が深まります。

そして日常の中で少しずつ変化を育てながら、自然に統合が定着していく流れが生まれます。

個人セッションでは、あなた固有のテーマに深く入り、必要な癒しと統合を個別に支えます。

根本からの変容を目指し、分離していた部分を丁寧にひとつへ戻していくための、濃密なサポートです。

さらに、学びを続けたい方のために「講師クラス」も用意されています。

陰陽統合を自分自身の生き方として体現しながら、この学びを「伝える人」として循環させていく道です。

その循環は、家族へ、コミュニティへ、そして社会へと静かに広がっていきます。

一人の目覚めが、やがて周りの人の目覚めへとつながる。

それが、「全人類覚醒プロジェクト」の願いです。