

睡眠日誌とフレグランス「誘風」の使い方

睡眠日誌の記入例

睡眠日誌

実験開始日 2024年
12月15日

お名前: 山田 花江

性別: 女性

年代: 40代

パジャマの色: ピンク

敷き布団の色: 白

かけ布団の色: ピンク

ご使用の場合は
睡眠薬の名前: マイスリー
(ゾルピデム)

服用年数 1年

日付(曜日)	今の気持ち	今の気持ちの色	誘風	今の気持ち	今の気持ちの色	寝た時間	起きた時間	朝起きた時の気持ち
1 12月15日(日)	心配だな	紺		起きてから考えよう	白っぽい黄色	1:10	6:55	まだ眠いなあ
2 12月16日(月)	もっと色々やる苦だった	グレー		明日頑張ろう	白	1:30	6:58	気分が軽い

STEP①

就寝前に「今の気持ち」と「今の気持ちの色」を、睡眠日誌に記入する

STEP②

フレグランス誘風を両耳の後ろと盆のくぼにシュッと吹きかける

STEP③

再び、「今の気持ち」と「今の気持ちの色」を、睡眠日誌に記入する

STEP④

朝起きた時の気持ちを記入する

睡眠日誌は気楽にご記入ください。
空欄があっても大丈夫です。

フレグランス誘風をスプレーをする場所



「今の気持ちを色に喩える」とは？

「今の気持ち」を「色に喩えてみる」ってどういうこと？

言葉や感情を 色・形・大きさ・重さ・触感などで喩え、周波数の変化（※今、どのパラレルワールドにいるのか？）を把握する方法論です。

ゼロポイントアプローチの創始者
橋本陽輔氏が開発した方法論で、3Dスケーリングと言います。

気持ちを色に喩えるのが難しい場合は、「動物」に喩えてみてください。
その次に、その動物を色に喩えてみて、その色を睡眠日誌にご記入ください。

