



 <b>陽の呼吸法</b>	 <b>陰の呼吸法</b>
陽は行動を加速するためのマインドセット	陰は存在を確立するためのマインドセット

1ヶ月目：自己とのつながりを深める	
高次元の波動で行動する <b><u>High Vibration</u></b>	内なる自分とつながりグラウンディングする <b><u>Mother Earth</u></b>
問題を越える 先に進む 可能性を信じる	自分を知る 心を沈める 一体感を感じる

2ヶ月目：自己の探求と未来の自分	
未来の自己をビジュアライズする <b><u>Yang02</u></b>	本来の自分を発見する <b><u>Ying02</u></b>
明確なビジョン 未来思考 自分を越える	トラウマ 固定観念 思い込みの手放し

### 3ヶ月目: 感情の解放と豊かさの引き寄せ

豊かさの引き寄せ <a href="#">Yang03</a>	感情の解放とセルフヒーリング <a href="#">Yin03</a>
豊かさ 受け入れる 無限を知る	カラダの声 感情の解放 自己肯定

### 4ヶ月目: 静けさと愛、パートナーの引き寄せ

理想のパートナーシップを築く <a href="#">Yang04</a>	真の愛を解放する <a href="#">Yin04</a>
自分の欲しいもの 価値観 未来のパートナー	嫉妬 独占欲 不信感

### 5ヶ月目: 成功の書き換えと貢献への道

理想のパートナーシップを築く <a href="#">Yang05</a>	過去の自分を捨てる <a href="#">Yin05</a>
自分の欲しいもの 価値観 未来のパートナー	こだわり 今要らないもの デिटックス ダイエット 美しさ

### 6ヶ月目: 高次元の意識とマニフェステーション

マニフェステーション <a href="#">Yang06</a>	天と地を統合する <a href="#">Yin06</a>
無からの創造 クリエイション 新しい人生	天と地の統合 バランス 心からの安心