

5段階評価、有効使用度		心配	後悔	怒り	無気力	合計P
	自彊呪文	繁	巡	庄	肥	
No.	奉納呪文一覧	鳥	狼	熊	豚	
1	私は私のままで大丈夫。	5	5	5	2	17
2	この世はすべては完璧だ。	5	5	4	3	17
3	私は守られています。	5	3	4	5	17
4	淋しさは奉仕すると消える。	3	4	5	5	17
5	笑うと忘れられます。	4	5	4	4	17
6	なるようになる。	5	3	4	4	16
7	まあいいかと言ってみる。	3	4	5	4	16
8	まず自分を愛する。自愛です。	2	5	4	5	16
9	悪い気分は自分を傷つける。	3	5	5	3	16
10	苦しさは全て自分の欲が原因です。	4	4	4	4	16
11	元気を出すには現在形で考える。	4	4	3	5	16
12	幸せになる責任と力は自分にある。	4	3	4	5	16
13	肯定形で考えよう。	4	5	3	4	16
14	昨日の自分はもういない。	2	5	5	4	16
15	自分の人生は自分が主人公。	2	5	4	5	16
16	自分を守ると怖くなる。	5	3	4	4	16
17	分かってほしいじゃ分からない。	3	4	5	4	16
18	明日は明日に任せる。	5	5	2	4	16
19	良い事しか起こらない。	5	5	3	3	16
20	こだわらないと気楽です。	3	4	4	4	15
21	こだわると抜けられない。	3	5	4	3	15
22	楽しい時は楽しみましょう。	3	4	3	5	15
23	願い事忘れていと成就する。	4	4	3	4	15
24	決断は、「行くべきだ」より「行く」	5	4	3	3	15
25	月は取れません。自分のできることをする。	4	3	3	5	15
26	嫉妬した自分を褒めてみる。	3	3	5	4	15
27	若さとは感動しつづけることです。	2	5	3	5	15
28	辛いと思う自分を笑う。	2	4	5	4	15
29	日々新しく生まれ変わる。	4	4	3	4	15
30	憂鬱な事は止めてみる。	3	4	3	5	15
31	落ち込んだら太陽に当たろう。	3	4	3	5	15
32	ありがたいと言うだけで救われる。	4	4	3	3	14
33	ありがとうは悟りの言葉。	2	4	4	4	14
34	ありがとうは卒業の言葉。	2	5	4	3	14
35	気分の7割は体調によります。	4	3	4	3	14
36	恐れは現場にはない。	5	2	2	5	14
37	元気を出すには現在形で考える。	4	4	2	4	14
38	試練が来たらラッキーと思う。	4	4	4	2	14
39	自分が出来ることをする。	3	3	4	4	14
40	自分を許すと人も許せる。	2	5	5	2	14
41	自分を追い詰めてはいけません。	2	5	4	3	14
42	神様は私を生かしている	4	3	4	3	14
43	人の心を開くのは愛しかない。	2	3	5	4	14
44	人を許すと自分も許せる。	2	5	5	2	14
45	人間の本質は愛です。	2	3	5	4	14
46	退屈な時は退屈を楽しむ。	2	2	5	5	14
47	頭は考えるのが仕事です。	5	5	2	2	14

48	評価を求めると奴隷になる。	2	4	4	4	14
49	不満に気がいたらラッキーです。	2	3	5	4	14
50	くつろげば周りをリラックスさせます。	2	2	5	4	13
51	ごめんなさいで後ろから前に向きなおる。	1	5	4	3	13
52	やりたいことをやれば自信になる。	4	3	2	4	13
53	許しなさいすると自分が許されます。	1	5	4	3	13
54	恐怖は知らないから起こります。	5	2	3	3	13
55	苦しいと思っているときは深呼吸。	4	2	3	4	13
56	後悔より反省。	1	5	4	3	13
57	自分が誰なのか忘れてた楽しい自分を探せ。	2	4	2	5	13
58	自慢したい自分をみる。	2	3	4	4	13
59	自慢はコンプレックスから。	2	4	4	3	13
60	真実はいつも愛から出ている。	3	4	3	3	13
61	尊敬すると得られるが批判をすると失う。	2	3	4	4	13
62	大宇宙にお任せ。	5	1	4	3	13
63	憧れを手に入れる勇氣。	4	2	3	4	13
64	不安は支配欲になります。	5	2	3	3	13
65	付き合いを断れないなら楽しむ。	2	4	4	3	13
66	本当の優しさは無償です。	3	4	4	2	13
67	未来は考えすぎると暗くなる。	5	1	2	5	13
68	欲があると騙される。	2	4	3	4	13
69	欲は思考があれば走ります。	3	3	4	3	13
70	欲は抑えようとしても無理。	2	2	5	4	13
71	良いことに頑固なのは危ない。	1	5	4	3	13
72	躊躇は躊躇を呼ぶ。	5	2	2	4	13
73	イライラしたら深呼吸。	2	1	5	4	12
74	すべては修行の項目だ。	3	3	3	3	12
75	王様は孤独をいとわない。	1	2	4	5	12
76	概念の欲は止まりません。	3	3	3	3	12
77	心配は考えなければ心配では無い。	5	1	2	4	12
78	正しい呼吸と正しい姿勢。	2	2	4	4	12
79	相手も自分も成長している。	2	3	4	3	12
80	怒りを感じたらラッキー。	1	2	5	4	12
81	夢は単なる頭のデータ処理です。	3	3	3	3	12
82	勇気づけは大人にも必要。	4	2	2	4	12
83	欲が多いと身体が動かなくなる。	3	2	2	5	12
84	1日に15分自分の時間を持つ。	2	1	3	5	11
85	あらがっても流されても変わらないこと。	3	3	3	2	11
86	さなぎから蝶になるのに勇氣は不要。	5	2	1	3	11
87	自然は私を生かしている。	5	2	2	2	11
88	目的があるとくつろげません。	2	2	3	4	11
89	目的を持てば全て仕事になる。	2	1	4	4	11