





まずは皆さんの自己紹介

- 
- 
- ①お名前、地域
 - ②ご職業
 - ③自身の強み、アピールポイント
 - ④今日の参加目的
- 
- 

【オンラインセミナー受講の注意事項】

- ・ このレジュメは後程
特設サイトでご覧頂けます。
- ・ このセミナーは録画し、メンバーに
公開されます。(撮影はココからです。)

★ 個人事業主のための五つ星ビジネス経営塾 ★
自分ブランド構築オンラインサロン



あり方は一つ!
やり方は様々!

満たし調える

エネルギーマネジメント部

【売れるの方程式】

オファー × 認知度 × 信用度

文面や提案時に
熱量(エネルギー)
が伝わるか

面白そう、
勉強になるなど
シェアしたくなるか

明るく楽しそうで
勢い、情熱、誠意が
あり、信用できるか

全てのシーンでエネルギーが関わる

【売れるの方程式】

オファー × 認知度 × 信用度

テクニックや流行り、商品だけで一時的に売れても…

エネルギーが高くないと

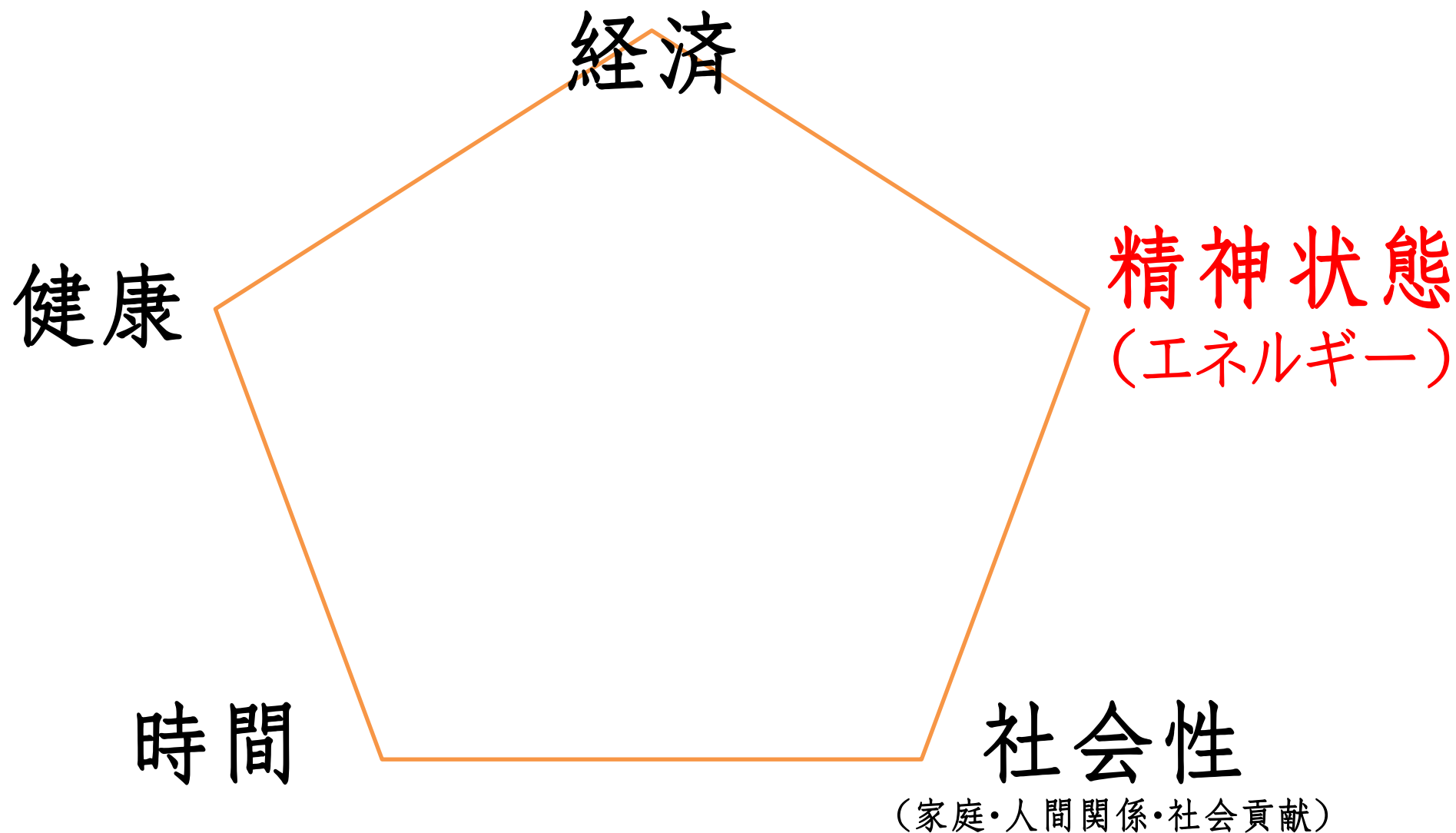
継続的な成功は難しい！

【集客力の方程式】

発信箇所 × 発信数
× 発信内容 × エネルギー

写真や文章から伝わる
雰囲気や感情がエネルギーです。

【豊かさのバランス】



◆ エネルギーマネジメントとは…

エネルギーが調う

= モチベーションが安定する

& 常にエネルギーがある

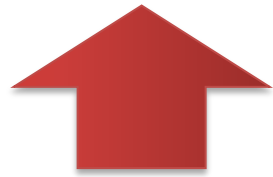
= 信頼される → 人もお金も集まる

◆ エネルギーマネジメントとは…

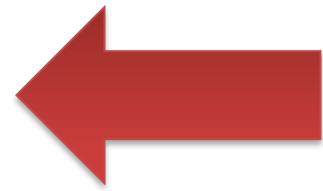
満たす



調える



受け取る



与える

◆ エネルギーマネジメントとは…

あり方

前半の2つの『満たす、調える』は
自分が自分と向き合う内界(陰)の世界。

やり方

後半の2つの『与えて、受け取る』は
自分以外の誰かと関わる外界(陽)の世界。

◆「満たす」って？

自分が満たされて

エネルギーが上がる感覚が

あることを意識的に行う

自分の心が満ち、癒されること

◆「満たす」って？

- オシャレなカフェで美味しいモノを食べてゆっくり過ごす
- 大好きな映画やドラマを思う存分堪能する
- 身体を癒やすために温泉に入りに行く
- 人の少ない神社に行って深呼吸する
- 自宅でひたすら寝たりゲームしたり

◆「調える」って？

自分自身が調和した
心地良い気分でのいる状態
ザワザワ・モヤモヤしない状態

ここが一番難しいところです。

◆「調える」って？

- 感情が落ち着いている
- 良好な人間関係に恵まれている
- 快適な場所(空間)に身を置いている
- 心身共に健康な状態を維持出来ている
- いい香り、いい音のする場所(空間)に身を置いている

物事の“捉え方”も
カギとなります！

◆「満たし調える」のポイント

嫌なモノを我慢、蓋をする程に
エネルギーはダダ漏れしていく

◆「満たし調える」のポイント

自分のことをよく知り、出来るだけ

自分をご機嫌に過ごさせてあげる

→ **感情がカギ！客観的に感情を見る**

◆「与える」って？

お金、知識、経験、信用、信頼、
人脈、ご縁、ひらめき、アイデア、
モチベーション、勇気

= エネルギーを他人に与える

◆「与える」って？

「届ける」とか「そっと置いておく」というイメージでもOK

情報発信はまさにコレ！

知らず知らずのうちに沢山の人に

エネルギーが届き、自分のエネルギー貯金が出来る！

◆「受け取る」って？

相手の好意から差し出されたときは
自分の都合は一旦脇に置いて
まずは素直に受け取っておく。

「遠慮」は一旦おいておきまましょう

◆「受け取る」って？

「勿体なくて受け取れない・・・」

「申し訳なくて受け取れない・・・」

「罪悪感があって受け取れない・・・」

「自分には受け取る資格なんてない」

自分のことを考えすぎて
相手のことが見えてない



相手の
『与えて、受け取る』
エネルギー循環の流れを
妨げてしまっている

◆「与えて受け取る」のポイント

相手と向き合い、期待せずに

相手にエネルギーを注ぐ

→ 期待しすぎないのがポイント

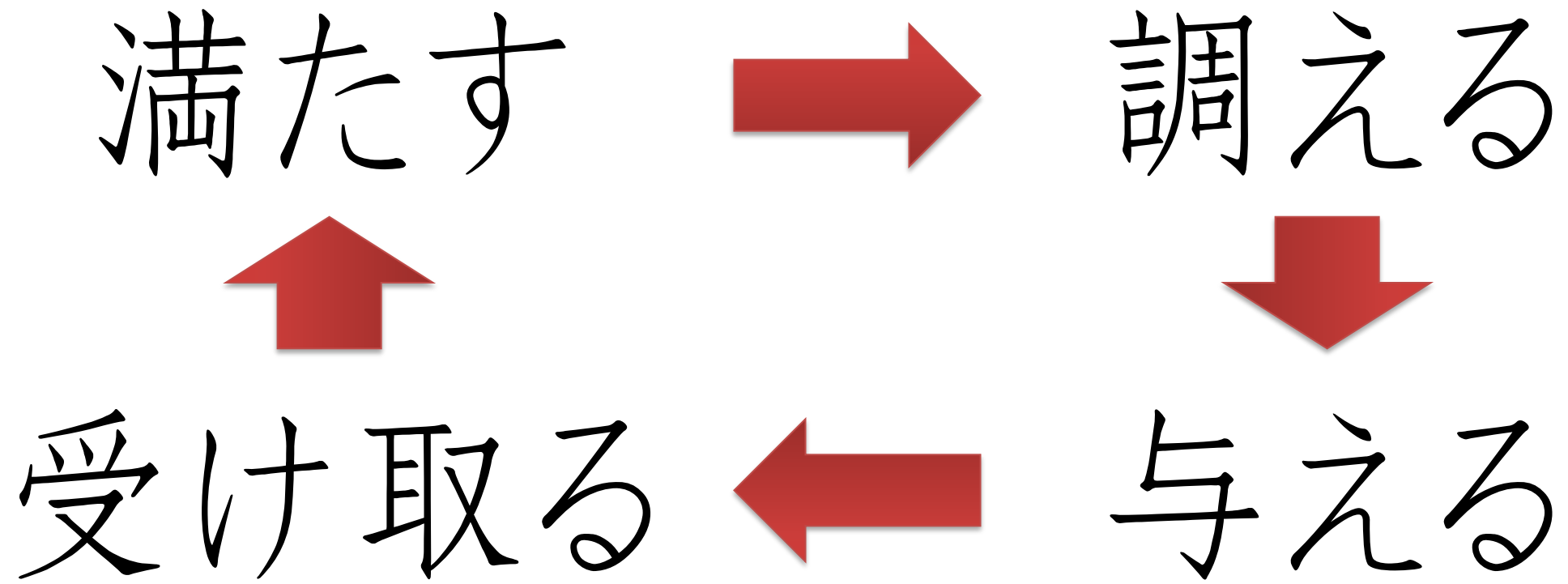
◆ エネルギーマネジメントとは…

あり方

前半の2つの『満たす、調える』は
自分が自分と向き合う内界(陰)の世界。

やり方

後半の2つの『与えて、受け取る』は
自分以外の誰かと関わる外界(陽)の世界。



全体をバランスよくやる。
どこか偏ると上手く循環しない。

◆ エネマネ補足

• エネルギーを乱すのは周囲からの意見や視線？

→ それを気にしてるのは自分 → 自己肯定感

• 正解か不正解、良いか悪いかで判断しない！

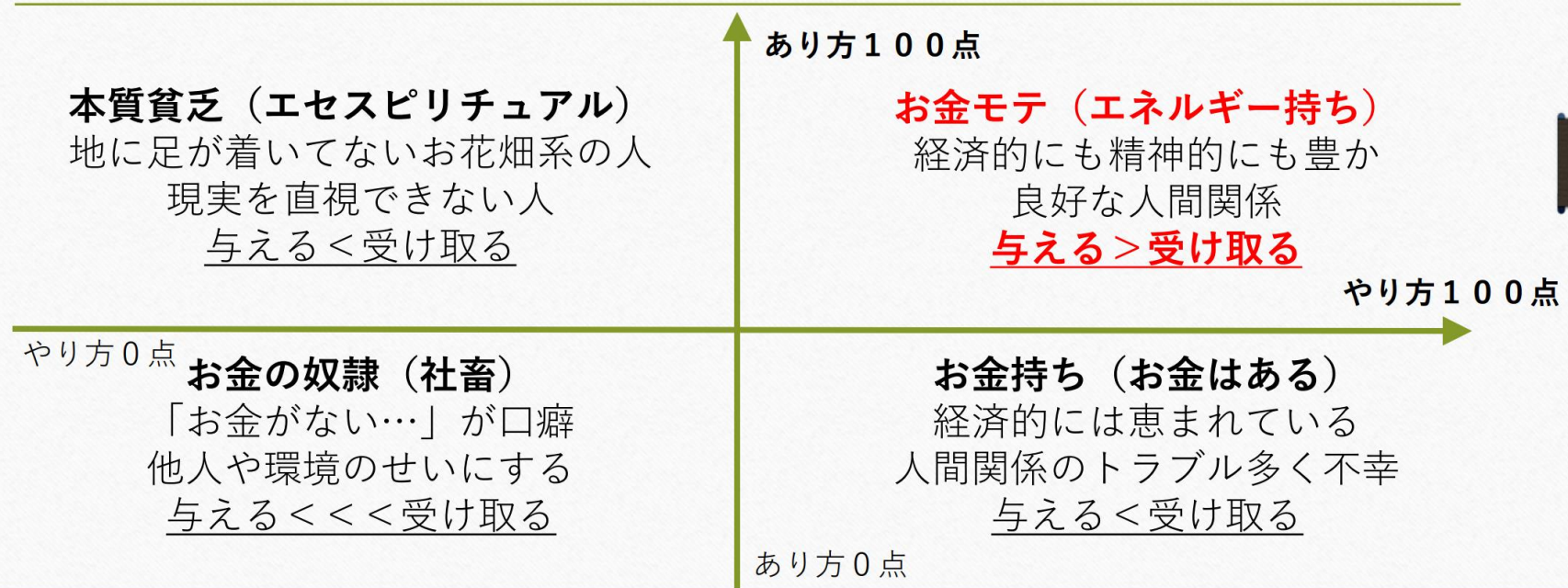
→ 自分の心がどうかが最重要 → 自己受容感

◆ エネマネ補足

- 自己犠牲を手放す
- 皆に好かれることを手放す
- 身近な人との人間関係を調える
- 部屋や容姿で嫌なところを改善する
- 思い切ってお金を自分のために使う

福岡ともたけさんの理論

3. お金の2つの世界を理解する



福岡ともたけさんの理論

4. まとめ

- お金持ちかどうかは**年収**や**資産額**で決まる（ストック、溜め込む）
お金モテかどうかは**どれだけ人を喜ばせたか**で決まる（フロー、循環）
- お金持ちは**優越感**と**満足感**を欲しがる（競争&キリが無い・・・）
お金モテは**成長**と**貢献**（誰かのお役に立った実感）を求める（生きがいと幸せに直結）

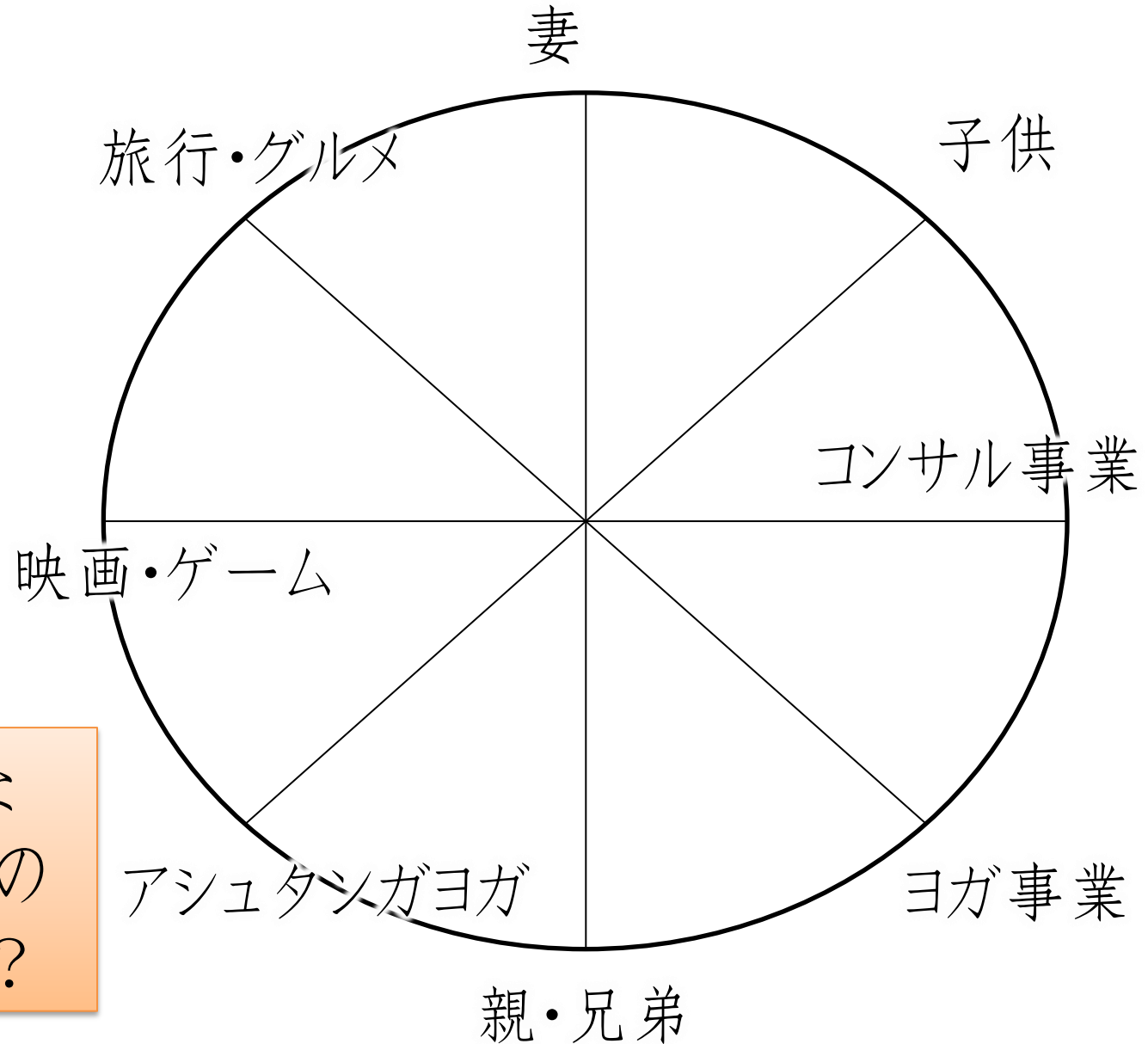
俯瞰して自分を見てみよう！

ワークタイム

■ ワーク1

ライフチャート を作る

自分の人生を形作る大事な
8つの項目を考える。それぞれの
満足度は10点満点中何点？



【ワーク2】

自分の心や体、エネルギーが
満たされることは何？

【ワーク3】

自分の心をザワつかせる
モノ、コト、人間関係、環境は？

【ワーク4】

自分が得意、学んできた事で
与えられるものは何？

【ワーク5】

ついどんなシーンで誰に
受け取るのを拒んでしまう？

いま感じていること
自分の課題を可能な範囲で...

シェアタイム

◆エネルギーマネジメント

一番難しいところは…？

調える

◆エネルギーマネジメント

住福が取り組んできたこと

人によっては…
お金の問題、
親子関係、恋愛、
居住空間

夫婦関係

エネルギーマネジメント 一日一課題のルール

①

朝、Facebook

メッセージャーに

「今日やること」を投稿する。

満たし、調べ
与えて、受け取る
どれでもOK

エネルギーマネジメント 一日一課題のルール

②

やり終わったら
「完了」など完了報告を
メッセージャーに送る

エネルギーマネジメント 一日一課題のルール

2週間の部活です。

特に「調える」ことを意識し

取り組んでみて下さい。

【売れるの方程式】

オファー × 認知度 × 信用度

文面や提案時に
熱量(エネルギー)
が伝わるか

面白そう、
勉強になるなど
シェアしたくなるか

明るく楽しそうで
勢い、情熱、誠意が
あり、信用できるか

全てのシーンでエネルギーが関わる

【売れるの方程式】

オファー × 認知度 × 信用度

エネルギーレベルを上げ、調え
売れるエネルギー持ちになろう！

質疑応答タイム



以上

おつかれさまでした。

【2月開催 毎回am10—12時】

~~2/1 経験値と感想を集める！セッションスキルつむつむ部~~

~~2/9 Canva×色彩心理で“パツ”と目を惹く
——女子ウケバナー画像&プレゼン資料の作り方セミナー——~~

~~2/15 仕事もプライベートも満たし調うーエネルギーマネージメント部~~

2/22 ココロ惹かれるプロフィール文の作り方セミナー



【3月開催 毎回am10—12時】

- 3/1 アメブロをもっと便利に！アメブロ裏技セミナー
- 3/8 コロナ時代の生き抜き方シェア会(グループディスカッション)
- 3/15 ワードプレスの使い方 & HTML基礎マスターセミナー
- 3/22 安定する土台！ビジネスコミュニティ作りセミナー



住福の新セミナー

開催日 2/27 ・ 3/29 10時～12時半

~“生き方”に人が集まる!~

ドラマチックな

メガヒット

ブランディングセミナー

The graphic features a space-themed background with a galaxy and the Earth's horizon. It includes several icons: a megaphone, a network of people, a lightbulb, and a group of people with an upward arrow. A man in a suit is shown smiling at a laptop in the bottom right corner.