

# InnerScript Start Guide



## 🌸 ようこそ、あなたの内側の旅へ

はじめまして。InnerScriptへようこそ。

このガイドは、日々の暮らしの中で「本当のわたし」にそっと耳を傾けるための、小さな体験セットです。

ここに収録されているのは、Script Noteの月間ページ(体験版)と、毎朝届く「1日1ワーク」。

書き出すことで頭と心が整理され、少しずつ自分との対話が深まる時間をお届けします。

無理は不要です。1行だけでも、たった5分でも大丈夫。

あなたのペースで「書く」ことを楽しみながら、内側に芽吹く小さな気づきを感じてみてください。

ここから始まるのは、“本来のわたし”へ還るやさしいプロセス。  
未来ではなく、“いま”のあなたが軽やかになるための一歩です。



## はじめに

はじめまして。InnerScript主宰の須田智子です。

突然ですが、最初に少しだけ、わたしの話をさせてください。

約25年前、わたしは半年の間に2度の交通事故に遭い、さらにそこから数カ月後には一酸化炭素中毒で生死の境をさまよいました。駆けつけた警察はわたしをみるなり、“死体確認”を始めたそうです。（その後、救急隊により一命を取り留めました）

そのあと、病院の集中治療室で目覚めたとき、ベッドの隣で泣いている父の姿を見て、わたしは思いました。

「わたしはなにをしていたんだろう・・・人のことばかり気にして自分を追い詰めて死にけるなんて。これからは、なにがあってもわたしを絶対に幸せにする！」

今から振り返ると、この“わたしがわたしを幸せにする”と強くコミットしたことが、わたしの人生のターニングポイントでした。

そして、気づきます。  
「自分の波動が、そのまま自分の世界を創っている」と。

それまでわたしは、プレハブの4畳半お風呂なしの部屋で暮らしていましたが、父の助けもあり、事件後は、6畳のお風呂付きの部屋へ引っ越すことができました。そこから先のわたしの口癖は、

- ・ベッドに寝転んでは、「こんなに広い部屋、しあわせ～」
- ・お風呂に浸かっては、「お風呂があるなんて、しあわせ～」
- ・ごはんを食べては、「ごはんを食べられるなんて、しあわせ～」

これまでもは一変した生活に、24時間“幸せ”を心から感じ続ける日々。

気づけば、起き上がることもすら困難だった体調は回復し、仕事にも復帰することができて、さらにそれまで振り回されていた人間関係のトラブルさえ消えていきました。

性格も能力も何ひとつ変わっていないのに、そして特別な努力もしていないのに――

ただわたしの“波動”が変わっただけで、現実が動き始めたのです。  
この体験から、私は確信しました。

「すべての現実、わたしの内側の反映」

「すべての答えは、わたしの中にある」

そこからは、毎日手帳に自分の気持ちや“よかったこと”、そして自分の良さを書き出す、「自分探求」の旅が始まりました。

- ・ どうしてそう感じるの？
- ・ わたしの強みは何？
- ・ 本当にどう生きたい？

そんな問いを、何冊ものノートに書き連ねるうちに、また気づきます。  
実はずっと聴こえていたのに無視してきた、「本当の自分の声」に沿って生きると、なにかもがうまいくいくことに。

InnerScriptは、こうしたわたし自身の体験から生まれました。

10年以上かけて辿り着いた、短時間でも効果を実感できる「書く・感じる・話す・整える」の4つの実践と、本当の自分を見つけるためのCoreLightを含む5つのEssence。

CoreLight(本質を知る)

書く(内側を映す)

感じる(心の声を聴く)

分かち合う(気づきを育む)

1:1セッション(枠を外す)



これを通して、あなたが自分を縛り付けている思い込みをそっと手放し、本来の力を取り戻す旅へと歩み出せるようサポートします。

普段はInnerScript講座でお伝えしているこれらのEssence。

このScriptNoteでは、そのうちのひとつである28日周期の“命のリズム”に沿って自分を整え、小さな気づきやシンクロを加速させる体験ができます。

この体験は、あなたの毎日に変化をもたらすきっかけになるでしょう。

あなたには、自分を幸せにする力があります。  
そして、このNoteを開くことから、その旅が始まります。

さあ、ページをめくりながら、  
あなたの内側にある「本当の声」と出会う旅を始めましょう。

奇跡は、あなたの「今ここ」から動き出します。





## 5つのEssence — 奇跡の人生を生きるために

InnerScriptは、自分を信頼する力を育み、気づけば「なにをやってもうまくいく」——そんな奇跡のような人生へと変化していくためのプログラムです。

ScriptNoteは、そのための“わたし専用ノート”。

28日周期の自然なリズムに沿い、わたしの時間を主体的にデザインしながら、気づきやひらめきを日常的に記録していくことで、これまで聴こえなかった“本当のわたし”の声に気づけるようになります。

このページでご紹介する5つのEssenceは、あなたが思い込みを手放し、本来の自分に還るための道しるべです。

ひとつひとつのEssenceを日々の暮らしに取り入れることで、内側から湧き上がる“わくわく”や“ひらめき”があなたを導き、やがて自分の人生の舵を自分で取れるようになるでしょう。

さあ、これから一つひとつのEssenceに触れていきましょう。

### essence 1 わたしを知る — CoreLight(統計心理学)

この奇跡への旅は、自分のことを知り、ありのままの自分を受け入れることから始まります。

25年前、わたしが数年かけて取り組んだ「自分を知る」作業も、CoreLightならわずか数秒で診断可能です。

自分のことは、当たり前すぎて、実は自分自身がいちばん気づきにくいもの。けれど、たった1回の診断が、あなたの人生を大きく変えるきっかけになるかもしれません。無料の簡易診断と、さらに深く掘り下げる本格診断をご用意しています。

わたしのタイプは・・・

1人目のわたし:

2人目のわたし:

3人目のわたし:

わたしの今年のCycleは・・・

FlowCycle:

DestinyCycle:

タイプがまだわからない方は、  
CoreLight診断をご利用ください



### essence 2

書く — ScriptNote & ScriptJournal

ScriptNoteには、“なりたいあなた”になったつもりで、予定や望みを書き込んで。ScriptJournalは、あなた自身との交換日記。お気に入りのノートに、内なる声をどんどん書きだしてみましょう。気づきがあったら、そのまま「感じる」フェーズへ。

あなたへの問いかけ <わたしとの約束で“時間”をデザインし直すことができます>

- ・ 今月、あなたはどんな「わたし」で在りたいですか？
- ・ 「ワクワク」を最優先するとしたら、COMMITとGIFTには、何を選びたいですか？
- ・ もし「本当のわたし」が予定を立てるなら、どんな選択をするでしょう？

### essence 3

感じる — ScriptJournal

丁寧な内観で“本当の声”に気づけたら、望ましいわたしの姿へ書き換える宣言を試みましょう。重要な気づきやひらめき、心に残る出来事は14PのSTORYコレクションにも書き留めて。俯瞰して眺めることで、ひらめきやシンクロがさらに加速します。

あなたへの問いかけ <1:1セッションでは、思い込みを外すお手伝いをします>

- ・ いま感じているこの感情には、どんな思い込みが隠れているでしょうか？
- ・ 「なぜそう思うの?」「本当にそう?」と、やさしく問いかけてみましょう。

### essence 4

話す — コミュニティ & 1:1セッション

書いたこと・感じたことを言葉にして、誰かと分かち合う時間を持ちましょう。シェア会やコミュニティ、1:1セッションは、対話を通じて新たな視点と気づきを得られる場です。他者の問いかけや経験に触れることで、自分の感情や特性への理解が深まり、より深く、本当のあなた(Core)へ還っていきます。

あなたへの問いかけ <分かち合いの場は、お互いが学び合う貴重な機会です>

- ・ 本音を言葉にしたとき、それはあなた自身へのどんな宣言になりますか？
- ・ 知識が“知恵”へと変わったら、あなたの選択はどんなふうに広がりますか？

### essence 5

整える — ScriptNote & 振り返りシート

週ごと、音12、新月・満月、そして月末。異なるテーマで振り返りを重ねることで、さまざまな角度から自分の歩みを見つめ直すことができます。STORYコレクションに記したひらめきやシンクロに加え、この振り返りから見えてくるあなたの歩みが、やがて“あなたの映画のシナリオ”となっていきます。

あなたへの問いかけ <振り返りを通して、あなたの映画のシナリオが紡がれていきます>

- ・ 振り返ったとき、今ここにある「わたし」のテーマは何ですか？
- ・ 1ヶ月を俯瞰したとき、どんなヒントが見えてきますか？



## 13の鍵 — Essenceを深める13のガイド

### key 1 「決める／願う」ことが、変化の扉を開く鍵になる

毎日の欄に予定を書き込むときは、時系列に沿って書き込みます。  
COMMITとGIFTで見つけた「自分との約束」も、予定として組み込みましょう。  
細かな予定管理は、デジタルカレンダーも上手に活用してみてください。  
おすすめは TimeTree。なんのための時間なのかを「色分け」して記録しておく、  
あとで見返したときに、あなたの成長がひと目でわかるでしょう。(関連Key5・13)

#### COMMIT(今月のやること)

どんな自分でありたいのかに意識を向けて、「必ずやる」と決めたことを記入します。  
数よりも、そのひとつひとつの質が大切です。実行できたら、自分を褒めてあげてくださいね。

#### GIFT(今月のやりたいこと)

「できたらうれしい」「叶ったら最高」と思えることを自由に記入します。自分の望みを認識して  
楽しみながら叶えていくことは、本当の自分の声を聴くための効果的なトレーニングです。

#### 日常の“あれこれ”は、軽やかに手放す

人は1日に約6万回も同じ思考を巡らせているといいます。だからこそ、明確な期限がない  
ことや、買い物リストなどは、ScriptNoteやTimeTreeに書き出して“手放す”のがおす  
すめ。予定も思考も頭から手放すことで、頭がすっきりし「今ここ」に集中しやすくなります。

### key 2 「書き出すことで」、内なる声が聴こえてくる

なにかが起きたとき、考えごとが頭に浮かんだとき、あなたは どうして いますか？  
頭の中だけで考えていると、同じ思考がぐるぐると巡ってしまいがちです。そんなと  
きは、専用のノート(ScriptJournal)を1冊用意して、心の声を自由に書き出して  
みましょう。誰にも見せない決めて、制限なく綴っていくうちに、自分でも気づいて  
いなかった本音がふっと浮かび上がってきます。ここで大切なのは、正解や結論を  
出そうとしないこと。ただ、あなたの内側から湧いてくる声を、やさしく受け止めて  
あげてください。

### key 3 「空白」で、無意識を上手に活用する

ノートの左上に今日の日付とエネルギーを書き込んだら、向き合うテーマを書き込  
みます。すぐに思いつかないときは、無理に書かずに空欄のままで構いません。脳  
には「空白を埋めようとする働き」があるので、家事や入浴中などのふとした瞬間  
に答えがひらめくことも。そんな賢い無意識の力を、味方につけてみてください。

### key 4 「ひらめきの声」で、シンクロが始まる

ひらめきは、あなたの内側から届く大切なサイン。ふと浮かんだことは、Calendar  
の左のスペースやSTORYコレクションにピンクでメモしてみましょう。それは、小さな  
ワクワクへとあなたを導きます。そのひらめきを予定として毎日の欄に書き込むことが  
できたら、それは、シンクロへの第一歩です。

### key 5 「いま感じる色」で、内なる声に気づく

ノートでの振り返りや予定を書くときに、「いま感じている気持ち」やなりたい自分  
に合わせて、色を選んでみましょう。感情と色をつなげてみることで、自分の本音や、  
内なる声に気づけることがあります。たとえば、誰かと会う予定に“黒(ブラウン)”を  
選びたくなったら——  
その感覚には、見逃したくないヒントが隠れているかもしれません。

- ① 大切な気づきを書くときに／体調の管理、大切な予定に
- ② 願いや感情に素直になるときに／パートナーシップや自尊心に関わる予定に
- ③ 楽しみや癒しに／自然体でいられる、自分らしさを感じる予定に
- ④ 真剣に取り組みたい仕事や学びなどに／誠実に向き合いたい、大切な選択に
- ⑤ “今ここ”を大切にしたいときに／誰かとの時間や特別な時間を味わう予定に
- ⑥ ひらめきや直感／夢を叶える一歩、自分で人生を創っていく予定に
- ⑦ 土台を整える／日常のルーティンや暮らしの管理に

### key 6 「好きなもの」で、ほんとうの自分を知る

あなたの“好き”は、本当のあなたを思い出すヒント。食べ物・場所・音楽など、日常  
の“小さなよろこび”をランキングすると、忘れていた自分らしさが少しずつ蘇ります。  
このランキングは、心が疲れたときのリセットボタンにも。好きなドリンクを飲む、好き  
な景色を見に行く……そんな小さな行動が、ストレスを和らげ、人生を軽やかにしてく  
れるでしょう。

### key 7 「つながる人」で、“わたしの今”が変わる

誰と一緒に時間を過ごすかは、あなたの思考や感情、行動の質に大きな影響を与え  
ます。心から憧れる人や、心地よく過ごせる人の波動に、あなた自身も自然と調和して  
いくでしょう。InnerScript講座や、コミュニティは、価値観で繋がる安心・安全な場  
です。本音で語り合える場所は、あなたの中の「本当に大切にしたい人間関係」も見  
えてくるはずです。



## Key 8 「わたしは何者？」対話が導く、わたらしさの発見

CoreLight(統計心理学)は、あなたの意志決定の癖や価値観、強みのパターンを映し出し、「私は何者か」を探る手がかりになります。ですが、診断結果だけでは十分ではありません。“わたらしさ”は、当たり前すぎてひとりでは気づきにくいもの。他者との対話し、違いを感じることで、少しずつ自分の良さや特徴が腑に落ちていきます。それが、“わたしを好きになる”ための第一歩です。さらに、違いを知ること、異なるタイプの相手との関係も自然とスムーズになっていきます。

## Key 9 「ログセ」を整えて、“わたしの世界”を変えていく

無意識は人称を区別せず、自律神経は“想像”と“現実”を区別できないと言われています。つまり、日々使う言葉が、わたしの世界をつくっているということ。まずは、よく使うログセを書き出してみましょう。さらに、より前向きな言葉に言い換えることで、思考や行動も整っていきます。また、自分を励ます言葉や、今のわたしに贈りたい言葉も書いておくと、自然と現実が動き出すはずですよ。

## Key 10 「100のリスト」で、“わたしの軸”を見つける

やってみたいこと・行ってみたい場所・欲しいものなど、100個書き出してみましょう。自分の価値観や方向性が見えてきます。

## Key 11 「ハマったことリスト」で、“わたしのSTORY”を見つける

過去をふり返ると、心が動いた瞬間や挑戦した出来事に、「あなたらしさ」の手がかりが詰まっています。InnerScript講座では、ここでご紹介したワークを土台にさらに深めていきます。

まずは、ScriptNote講座へどうぞ。

## Key 12 「ふり返り」で、日々の歩みを物語にする

Calendarの左側には、その週の振り返りを書き込みましょう。最後に「この週をひとことで表すと？」という視点で、タイトルをつけてみてください。1ヶ月が終わったら、左上にテーマを書き込むことであなたのシナリオが綴られていきます。

## Key 13 「色の枠」で“予定の質”をデザインする

「この時間をどんな目的で使いたいのか」を先に決め、その目的に応じて色の枠で囲むことをおすすめしています。予定が入る前に「この日は自分のため」「この人との時間を大切に」と宣言することで、時間の“主導権”を取り戻し、日々が「わたしの選択」で彩られます。月に数日だけでも、「ワクワクを実行するコミットデー」として予定に入れてみませんか？

もちろん、結果的に「こんな日だった」と感じた場合は、後から囲んでもOKです。「どんな時間を過ごしたい？」と問いかけることも、自分との対話の小さな習慣です。

### ピンクで彩る

人生を創る集中日  
やりたいことに集中したい日や、新しい挑戦をしたい日として。「今日は未来を創る時間」と決めておくことで、周囲に流されず、意図を持って時間を使えるようになります。

### ラベンダーで彩る

いまにコミットする日  
誰かとの時間や特別なひとときに集中したい日。あらかじめ「この日にコミットする」と決めておくことで、心からその瞬間を味わえます。

### ブルーで彩る

集中と成長の日  
成長にフォーカスしたいときや、大事な仕事・学びに向き合う日として「集中モード」に。自分の信頼や真剣な時間を守ることができそうです。凜とした一日を丁寧に過ごしましょう。

### グリーンで彩る

#### わたしに還る“自分時間”

✳ スケジュールが整いはじめたら、“自分時間”を決めましょう。理想は週1回、少なくとも2週に1回。疲れる前に休むことが大切です。だからこそ、あらかじめ囲んでおくのがおすすめ。家事や学びなどの“やるべき”から離れ、過去をふり返り、今を深く味わうリセットタイム。それだけで心が整い、未来の流れが軽やかに変わっていきます。

### オレンジで彩る

自分らしさに戻る日  
自分の感情や願いに素直に向き合う日。パートナーシップや自尊心を整え、「どう在りたいか」を選び直す時間。

### レッドで彩る

大切な日に  
記念日や命日など、特別な予定に。大切な時間を丁寧に味わいましょう。体調不良の日も囲んでおくと、後で振り返りやすくなります。

### ブラウンで彩る

暮らしを整える日  
家事や用事が多い日。暮らしを回すことに集中する時間として、先に囲んでおくと心に余裕が生まれます。





## これまでのSTORYと今を結ぶ わたしの軌跡

### “去年のわたし”のSTORYをシナリオに

去年の1年は、あなたにとってどんな物語でしたか？  
決めていたゴールや、思いがけない出来事——振り返ってみると、小さな選択や体験のひとつひとつが、あなたの内なる声に導かれる人生を育んでいます。  
このページでは、去年のテーマや気づきを探りながら、「去年のわたし」が歩いた道を見つめ直してみましょう。  
書き出すことで、“本当のわたし”から始まる次の1年の土台が整います。



#### 去年のゴールはどうになりましたか？

去年の1の月に描いていた「1年のゴール」を書き出してみましょう。



#### 去年のテーマを一言であらわすと？

そのゴールがどうなったかを振り返り、去年1年をひとことで表すなら？  
あなたなりの「去年のテーマ」を言葉にしてみてください。



#### 出来事 & 気づきリスト

テーマに紐づく出来事や気づき、印象深いシーンを箇条書きで。  
(例：●●を達成した／大切な出会いがあった／新しい挑戦ができた)



#### 去年の映画タイトル

去年の出来事を映画にするなら、どんなタイトルをつけますか？  
(自由に遊び心を持ってつけてみましょう)



#### 次の監督への引き継ぎメモ

次の1年の監督(今のわたし)に向けて、伝えておきたいことを書いてみましょう。

## ワクワクを大切にするといまここが変わる

この1年の目標(テーマ)を、書き出してみましょう  
「こんな自分になったら最高！」を、ワクワク全開で妄想してみてください。

### わたしを励ます言葉たちを紡ぎましょう

これまで言われて嬉しかった言葉や自分が励まされる言葉を書きましょう  
(ありがとう・嬉しいなどの言葉、アファメーションなど)

### ScriptJournalを始めてから3ヶ月で

「気づけば、ずっと悩んでいた人間関係の緊張がほどけていました」

「ただ書いているだけなのに、仕事やお金の流れが不思議なくらい変わりました」

### 周りの世界が変わり始める頃

「毎日が心地よく、軽やかになっていくのを感じました」

「もう何年も変わらなかった現実が、まるで呼吸をするように自然に動き始めました」

いよいよ、あなたの旅が始まります。  
あなたが感じたまま、ワクワクの気持ちで取り組んでみてくださいね。





行為が奉仕を溶かす ▷行為を変換する▷  
わたしはどのように解き放ち、なすがままにさせますか？

IS講座スタート。メソッドの深化。たくさんのヒントから  
ビジネス講座再開。その意義をこれから感じていくこと。

新講座スタート!

- 化学製品との接触で、体調が大きく崩れた。
- なにを大切にするか、どう伝えていくかを考える機会に。
- ビジネス講座!? →ビジネス講座復活。これにも意味があるはず。

今回も、

メンバーが導いてくれた

■ビジネス講座 →何度もリニューアル

✓夜のワーク会いいかも

✓WordPressでブログ再開

■お母さんからとうとうカラーゲンの希望が。2年越し。うれしい。

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

■母の日のダンリユック

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |                                                                        |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Crown<br>ラベンダー                                                          | Root<br>ベチパー                                                           | Third Eye<br>ペパーミント                                                                |
| 1 day                                                                                                                                                                                                                                                                | 05/02 Fri                                                               | 曜日別のチャクラテーマに合わせたパルファンをご用意しています。<br>また、あなたの今の課題に合わせて香りをお選びすることもできます。    |                                                                                    |
| Sinaryの館<br>リトリート合宿                                                                                                                                                                                                                                                  | チョコレート館                                                                 | 体調整え日                                                                  |  |
| 23時                                                                                                                                                                                                                                                                  | 34時間寝ていた                                                                | 朝10時半                                                                  |                                                                                    |
| 体調不良                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |                                                                        |                                                                                    |
| K39 青い宇宙の嵐<br>青い手                                                                                                                                                                                                                                                    | K40 黄色い磁気の太陽<br>黄色い太陽                                                   | K41 赤い月の竜<br>黄色い太陽                                                     |                                                                                    |
| 8 day                                                                                                                                                                                                                                                                | 05/09 Fri                                                               | (補足:須田さんのオレンジは、コミュニティメンバーにサポートをするときの色です。「本当の自分」に戻ってほしいという願いが込められています)  |                                                                                    |
| <input checked="" type="checkbox"/> ビジネス講座のお知らせ<br>10-12<br>AさんとAさんをお繋ぎ<br>12-14<br><input checked="" type="checkbox"/> InnerScript講座LP作成<br>15-17<br>Aさん交換日記S <input checked="" type="checkbox"/> 17-18<br><input checked="" type="checkbox"/> WPでブログ再開・設定<br>19-23 | げんき 9-12<br>おやつ時間 12-14<br>起きれない 15-19<br>「おやつ時間」を<br>みつけた!             | 内なる声講座読書会 10<br>ビジョンシェア会 13<br>CoreLight探求会 15<br>ビジネス講座リリース<br>母の日手巻き |                                                                                    |
| 46 白い共振の世界の橋渡し<br>母の日リュック購入!                                                                                                                                                                                                                                         | 47 青い銀河の手<br>黄色い太陽                                                      | 48 黄色い太陽の星<br>黄色い太陽                                                    |                                                                                    |
| 15 day                                                                                                                                                                                                                                                               | 05/16 Fri                                                               | 16 day                                                                 | 05/17 Sat                                                                          |
| 17 day                                                                                                                                                                                                                                                               | 05/18 Sun                                                               | 18 day                                                                 | 05/19 Mon                                                                          |
| バオバブ面談 11-11.5<br>CoreLight探求会 13<br>ビジネス講座オリエン 15<br>kちゃん交換日記(追) 16.5<br>カラーゲン発送                                                                                                                                                                                    | リザカレMTG 9<br>バオバブ歓迎会 10-12.5<br>(運営委員会) 10<br>起きれない 14-19<br>モニター電源が溶ける | デイリースポーツ将棋大会 10-14<br>カラオケ 14-16<br>DVD視聴 17-20                        |                                                                                    |
| K53 赤い磁気の空歩く者<br>赤い空歩く者                                                                                                                                                                                                                                              | K54 白い月の魔法使い<br>赤い空歩く者                                                  | K55 青い電気の鷲<br>赤い空歩く者                                                   |                                                                                    |
| 22 day                                                                                                                                                                                                                                                               | 05/23 Fri                                                               | 23 day                                                                 | 05/24 Sat                                                                          |
| 24 day                                                                                                                                                                                                                                                               | 05/25 Sun                                                               | 25 day                                                                 | 05/26 Mon                                                                          |
| FB友達整理 8-11<br>Mさん交換日記(追) 13-14<br>沖縄プラン 14-18                                                                                                                                                                                                                       | 運動会<br>(げんき 9.5)<br>義両親を実家に送る 16-19<br>起きれない 19-翌0時                     |                                                                        |                                                                                    |
| (補足:須田さんは日光にあたりと<br>ヒットポイントが0になり、起き上がれなく<br>なります。度々ありますが、ご心配なく。)                                                                                                                                                                                                     |                                                                         | IS講座資料作成 0-5                                                           |                                                                                    |
| K66 白い惑星の風<br>赤い空歩く者                                                                                                                                                                                                                                                 | K67 赤い惑星の風<br>赤い空歩く者                                                    | K68 赤い惑星の風<br>赤い空歩く者                                                   |                                                                                    |

創始する

洗練する

変容する

熟成する



妥協せず追い風に乗る!

- ・エナジーを、楽しいことや面白いことに使っていく
- ・学ぶことで過去の傷を癒すためには何が出来る?

Sacral オレンジ・スウィート  
Throat ユーカリラディアータ

|                                |       |     |       |      |
|--------------------------------|-------|-----|-------|------|
| 4 day                          | 05/05 | Mon | こどもの日 | 振替休日 |
| 自宅整え日                          |       |     |       |      |
| 毎日の枠にはヒミツの線があります (枠の左に目を凝らしてみ) |       |     |       |      |
| 1段目... 終日の予定・家族の予定             |       |     |       |      |
| 2段目... 午前中の予定                  |       |     |       |      |
| 3段目... 午後の予定                   |       |     |       |      |
| 4段目... 夕方・夜の予定                 |       |     |       |      |
| 5段目... 気づき・ひらめき・重要なこと          |       |     |       |      |

- ✓ビジネス告知 9-14
- ✓リニューアル 15-17
- 告知 すぐリニューアル 17-翌7

K49 赤い惑星の月 黄色い太陽  
K50 白いスペクトルの犬 黄色い太陽

|                       |       |     |            |             |
|-----------------------|-------|-----|------------|-------------|
| 18 day                | 05/19 | Mon | 沖縄プラン 9-14 | DVD視聴 14-15 |
| 日程調整                  |       |     |            |             |
| K56 黄色い自己存在の戦士 赤い空歩く者 |       |     |            |             |
| 19 day                | 05/20 | Tue | 沖縄プラン 9-14 | Nさんの面談 14   |
| スキンケア・質問会 20          |       |     |            |             |
| K57 赤い倍音の地球 赤い空歩く者    |       |     |            |             |

|                      |       |     |                    |              |
|----------------------|-------|-----|--------------------|--------------|
| 25 day               | 05/26 | Mon | 代休                 | 講座資料作成 10-13 |
| IS講座オリエン 13-16       |       |     |                    |              |
| K63 青いスペクトルの夜 赤い空歩く者 |       |     |                    |              |
| 26 day               | 05/27 | Tue | 新月Youtube配信 9.5-10 | 新月シェア会 10    |
| ビジネスシェア会 13          |       |     |                    |              |
| Aさん交換日記(追) 18        |       |     |                    |              |
| 夜のYoutube7-7会 21     |       |     |                    |              |
| K64 黄色い水晶の種 赤い空歩く者   |       |     |                    |              |



双子座新月 ワクワクを振り起こす!

- ・知識を知恵に変化させる仕組み作りにコミットする
- ・「好奇心が自然と羅針盤になる」ように工夫する

Solar Plexus グレープフルーツ  
Heart ベルガモット

|                             |       |     |             |                                    |                    |
|-----------------------------|-------|-----|-------------|------------------------------------|--------------------|
| 6 day                       | 05/07 | Wed | 子ども歯医者 11.5 | 14                                 | 16~21              |
| 黄色い倍音の種 黄色い太陽               |       |     |             |                                    |                    |
| 7 day                       | 05/08 | Thu | 10-14       | InnerScript+講座LP作成 Sanctuary 14-17 | ビジネス講座リニューアル 17-21 |
| 紹介用講座作成 0-3                 |       |     |             |                                    |                    |
| 6月から新講座に移行することになりそう! 赤い律動の蛇 |       |     |             |                                    |                    |
| K45 黄色い太陽                   |       |     |             |                                    |                    |

|                                              |       |     |      |      |                  |
|----------------------------------------------|-------|-----|------|------|------------------|
| 14 day                                       | 05/15 | Thu | 観・総会 | のんびり | ビジネスオリエン 12-13.5 |
| Mさん交換日記 14-17                                |       |     |      |      |                  |
| 6期A8コースに分けることになりそう! お母さんからカラーゲンを送ってほしいと言われた! |       |     |      |      |                  |
| K52 黄色い宇宙の人 黄色い太陽                            |       |     |      |      |                  |

|                   |       |     |         |           |               |
|-------------------|-------|-----|---------|-----------|---------------|
| 20 day            | 05/21 | Wed | 運動会予行練習 | メイワ・質問会 9 | Sさん交換日記 11-13 |
| CoreLight探求会 13   |       |     |         |           |               |
| 水泳個人教室 18         |       |     |         |           |               |
| K58 白い律動の鏡 赤い空歩く者 |       |     |         |           |               |

|                          |       |     |               |                |              |
|--------------------------|-------|-----|---------------|----------------|--------------|
| 28 day                   | 05/29 | Thu | 進学カード記入 10-13 | 11月のシェア会 13-15 | 熱(38度) 16-21 |
| 振り返しYoutube配信 22         |       |     |               |                |              |
| K66 白い磁気の世界の橋渡し 白い世界の橋渡し |       |     |               |                |              |



# ScriptNoteの Calendarについて

わたしたちはつい、西暦や社会のスケジュールに追われがちです。

でも、自然や命のサイクルに寄り添うとき、わたしたちは本当の自分と繋がりがやすくなります。

InnerScriptでは、日々の中で“わたし”を取り戻すために、命を育む周期と同じ「13の月の暦」のリズムで生きることを提案しています。

InnerScriptではさらに、新月・満月のタイミングでの特別なワークや、月のサイクルを活かした振り返りも組み合わせています。

書くこと・感じること・対話を重ねるうちに、自然の流れと響き合いながら、あなた本来の力が目覚めていくでしょう。

## 13の月の暦とは？

「13の月の暦」は、1990年にアメリカのホゼ & ロイディーンによって生まれた新しい時間の地図です。

この暦は、28日×13ヶ月という自然のリズムで構成され、私たちが「外側の忙しさ」から解放し、“本当のわたし”に還る感覚を育ててくれます。

どうぞ 13の月のリズムとともに、「わたしの時間」を楽しんでくださいね。

## 13の月の暦を構成する2つのカレンダー

13ヶ月のカレンダー  
28日×13ヶ月<sup>+1日</sup>

肌のターンオーバーや生理周期、そして月のリズムも28日周期。このリズムで生活をする、身体が整います。最初は少し戸惑うかもしれませんが、あなたの心と身体は、すぐに心地よさを感じるでしょう。7月26日からスタート。

ツォルキン 13×20

13の「銀河の音」と20の「太陽の紋章」の組み合わせ。このリズムを意識すると、心が整います。組み合わせパターンはK1から260までの260種類。今回はK124からスタート。

## 小さな気づきが芽生える2つのリズムとエネルギー

毎日のキーワードは、あなたへの小さなメッセージ。意識を向けるたび、日常の出来事がヒントに変わります。その気づきが、未来への道筋を描いていきます。

|    | 銀河の音   | エッセンス | 力       | 行為     |
|----|--------|-------|---------|--------|
| 1  | 磁気の    | 目的    | 統一する    | 引きつける  |
| 2  | 月の     | 挑戦    | 分極化する   | 安定させる  |
| 3  | 電気の    | 奉仕    | 活性化する   | つなぎとめる |
| 4  | 自己存在の  | 形     | 定義する    | 測る     |
| 5  | 倍音の    | 輝き    | 力を与える   | 命じる    |
| 6  | 律動の    | 同等    | 組織する    | つり合わせる |
| 7  | 共振の    | 調律    | チャンネルする | 呼び起こす  |
| 8  | 銀河の    | 無欠性   | 調和させる   | 型どる    |
| 9  | 太陽の    | 意図    | 脈動させる   | 実感する   |
| 10 | 惑星の    | 現れ    | 仕上げる    | 生み出す   |
| 11 | スペクトルの | 解放    | 溶かす     | 解放放つ   |
| 12 | 水晶の    | 協力    | 捧げる     | 普遍化する  |
| 13 | 宇宙の    | 存在    | 持ちこたえる  | 超える    |

|    | 太陽の紋章           | 力     | 行為              | エッセンス |
|----|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 1  | 赤い竜             | 誕生    | 育む              | 存在    |
| 2  | 白い風             | スピリット | 伝える             | 呼吸    |
| 3  | 青い夜             | 豊かさ   | 夢見る             | 直観    |
| 4  | 黄色い種            | 開花    | 目指す             | 気づき   |
| 5  | 赤い蛇             | 生命力   |                 | 本能    |
| 6  |                 | 死     | 等しくする           | 機会    |
| 7  | 青い手             | 遂行    | 知る              | 癒し    |
| 8  | 黄色い星            | 気品    | 生き残らせる<br>美しくする | 芸術    |
| 9  | 白い世界の橋渡し<br>赤い月 | 普遍的な水 | 清める             | 流れ    |
| 10 | 白い犬             | ハート   | 愛する             | 忠実    |
| 11 | 青い猿             | 魔術    | 遊ぶ              | 幻想    |
| 12 | 黄色い人            | 自由意志  | 感化する            | 知恵    |
| 13 | 赤い空歩く者          | 空間    | 探る              | 目覚め   |
| 14 | 白い魔法使い          | 永遠    | 魅惑する            | 受容性   |
| 15 | 青い鷲             | ヴィジョン | 創り出す            | マインド  |
| 16 | 黄色い戦士           | 知性    | 問う              | 大胆さ   |
| 17 | 赤い地球            | 舵取り   | 発展させる           | 共時性   |
| 18 | 白い鏡             | 果てしなさ | 映し出す            | 秩序    |
| 19 | 青い嵐             | 自己発生  | 触発する            | エネルギー |
| 20 | 黄色い太陽           | 普遍的な火 | 啓発する            | 生命    |

Copyright ©  
1990 José&Lloydine Argüelles

Copyright ©  
Foundation for the Low of Time

Based on the Dreamspell 13 Moon/28-Day Calendar





1

創始する

洗練する

変容する

熟成する

Crown  
ラベンダー

Root  
ベチバー

Third Eye  
ペパーミント

Sacral  
オレンジ・スイート

Throat  
ユーカリラディアータ

Solar Plexus  
グレープフルーツ

Heart  
ベルガモット

|                      |                      |                     |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| 1 day 07/26 Sat      | 2 day 07/27 Sun      | 3 day 07/28 Mon     |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
| K124 黄色い種 白い鏡 7      | K125 赤い蛇 白い鏡 8       | K126 白い世界の橋渡し 白い鏡 9 |
| 8 day 08/02 Sat      | 9 day 08/03 Sun      | 10 day 08/04 Mon    |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
| K131 青い猿 青い猿 1       | K132 黄色い人 青い猿 2      | K133 赤い空歩く者 青い猿 3   |
| 15 day 08/09 Sat 水瓶座 | 16 day 08/10 Sun     | 17 day 08/11 Mon    |
|                      |                      | 山の日                 |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
| K138 白い鏡 青い猿 8       | K139 青い嵐 青い猿 9       | K140 黄色い太陽 青い猿 10   |
| 22 day 08/16 Sat     | 23 day 08/17 Sun     | 24 day 08/18 Mon    |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
|                      |                      |                     |
| K145 赤い蛇 黄色い種 2      | K146 白い世界の橋渡し 黄色い種 3 | K147 青い手 黄色い種 4     |

|                   |                  |                  |                  |
|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| 4 day 07/29 Tue   | 5 day 07/30 Wed  | 6 day 07/31 Thu  | 7 day 08/01 Fri  |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
| K127 青い手 白い鏡 10   | K128 黄色い星 白い鏡 11 | K129 赤い月 白い鏡 12  | K130 白い犬 白い鏡 13  |
| 11 day 08/05 Tue  | 12 day 08/06 Wed | 13 day 08/07 Thu | 14 day 08/08 Fri |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
| K134 白い魔法使い 青い猿 4 | K135 青い鷺 青い猿 5   | K136 黄色い戦士 青い猿 6 | K137 赤い地球 青い猿 7  |
| 18 day 08/12 Tue  | 19 day 08/13 Wed | 20 day 08/14 Thu | 21 day 08/15 Fri |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
| K141 赤い竜 青い猿 11   | K142 白い風 青い猿 12  | K143 青い夜 青い猿 13  | K144 黄色い種 黄色い種 1 |
| 25 day 08/19 Tue  | 26 day 08/20 Wed | 27 day 08/21 Thu | 28 day 08/22 Fri |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
|                   |                  |                  |                  |
| K148 黄色い星 黄色い種 5  | K149 赤い月 黄色い種 6  | K150 白い犬 黄色い種 7  | K151 青い猿 黄色い種 8  |



1

目的を見いだす

磁気の間

わたしのゴールはなにか？

|                                                                                               |     |        |   |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|---|--------|
| 07/31                                                                                         | Thu | 赤い蛇音12 | ～ | 白い鏡音12 |
| <div></div>  |     |        |   |        |
| 08/09                                                                                         | Sat | 獅子座新月  | ～ | 水瓶座満月  |
| <div></div>  |     |        |   |        |
| 08/13                                                                                         | Wed | 白い鏡音12 | ～ | 青い猿音12 |
| <div></div>  |     |        |   |        |
|                                                                                               |     |        |   |        |
|                                                                                               |     |        |   |        |
| 08/22                                                                                         | Fri | 1の月最終日 |   |        |
| <div></div> |     |        |   |        |

今月の振り返り