



無駄な思考を9割減らす

思考整理ノート

アドバイザー・インストラクター説明会

思考整理ノートとは

6つのワークで心と頭の整理を身に着けられるノートです！

毎回のワークの後
変化を書きこめて、自信が付きます。

何度でも応用できるワークなので
悩みの根本解決につながります！

自己受容や自信につながる！



書き出すことの効果

- ・悩みが整理できる

ー客観視することで、感情と現実を整理でき解決策が考えられる

- ・無駄な考えを手放し頭の中にスペースを作る

グルグルとネガティブなことを考え続けなくて済む

- ・行動力アップ

ー脳科学の研究では
言葉にすることで

無意識をコントロールできることが分かっています。

オンラインサロンとは？

月額制（サブスクのコミュニティー）

- ・一対多数に配信することができる

→いくら増えても大丈夫

- ・収入の上限がない

→人数が増えるほど収入もアップ

- ・どこにいても開講が可能

→旅をしながら仕事ができる



思考整理ノートの6つのワークを月1開催ができる！

リアルでの開催も可能

ノートの中身

オープン
マインド
ワーク

価値観発見
ワーク

キープ
アクション
ワーク

思考整理
ノート

心の境界線
ワーク

ベスト
コミュニケーション
ワーク

夢実現
ワーク



A4
24ページ
書き込み型

一回ずつ完結型なので
どこからスタートでも受講可能な
オンラインサロン向きコンテンツ

心磨き塾の感想（昨年おこなった1年のメンタルオンラインサロン）

1年の振り返りは、**自分を大事にするようになったと思います。**
自分の欲望をかなえること、好きなものに囲まれること、
人と比べないことを少し気に掛けるようになりました。
特に**親との関係のワーク**が良かったです。（イントラにシェア）

以前からずっと気にしてた**親との間のわだかまり**を
昇華することができました。
イライラと感情コントロールの回もすごくよくて、
たまにストレスが溜まって爆発することがあるけれど、
そのあと**理由を考えて相手に伝えることができるようになりました。**

この**1年の間に完全在宅ワークに切り替えることができました！**
気持ちも前向きになり、余裕もでてきました。
好きな物だけを買えるようになったし、自分の勘を信じられる
ようにもなりました。



思考整理ノート先生になるメリット



point

好きなところで働ける

point

自分の本業につながる

point

安定収入で収入の上限なし



自分のペースで月一回から始められる



育児や介護など
時間の制約がある人
も無理なくできる



地方に住んでいても
自宅でも旅先でも
あなた次第



複数の資格や
コンテンツを持つ人
にもバッチリ

自由度が高い働き方を手に入れる

思考整理ノート
一般
受講

一般受講
ノート講座
6回

6回のノート講座
が受講できる

一般受講（ノート付）60×6回

ノートで6回のワークで
思考の整理術を体験

安心して話せる場で心を整理し
自分を取り戻す

*自分のため受講なので講師活動はできません

思考整理ノート
アドバイザー

6回の講座
オンラインサロン
開講3回講座

オンラインサロン
6回の開講ができる

アドバイザー講座

90×6回ノート講座

90分×3回開講講座

講座レクチャー用スライド20枚以上×6回分

6回のワークを導く先生を目指します。
ご自身で6か月のオンラインサロンを
開講できる。
仕事にしたい方向き

思考整理ノート
インスト
ラクター

6回の講座+集客講座2回
オンラインサロン開講3回講座
さらに6回のコンテンツシェア

オンラインサロン
12回の開講ができる
アドバイザーの養成ができる

インストラクター講座

90×6回ノート講座

90分×3回開講講座

90分×2回集客講座

講座レクチャー用スライド20枚以上×12回分

12か月のオンラインサロン運営が
できるコンテンツ付きプラン

アドバイザーの養成もできるから
サロンを開講しながら養成が可能。
旅をしながら開講する夢も広がる!

思考整理ノート

養成講座がおすすめの理由



自分ペースで 資格取得

ワークを体験しながら進め方を学べる！自分のために学びたい方も歓迎。

1



手厚い 開講サポート

ノートやスライドをしっかり準備。オンラインサロン運営も学べるので受講後スムーズに開講ができる！

2



利益率が高 い

教える先生にきちんと収入になる仕組みなので、副業や起業のコンテンツにできる！

3



年会費 ナシ

年会費がないため維持費がかかりません。自分のライフスタイルやペースにあわせて開講できる！

4



再受講 可能

開催がある時に再受講が可能。自分のメンタルを整えながらブラッシュアップできる。

5