

|        |        | 完治マラソン ラストスパート 4/1(日)~     | 3/20  | 3/21  | 3/22  | 3/23  | 3/24  | 3/25  | 3/26  | 3/27  | 3/28  | 3/29  | 3/30  | 3/31  | 4/1   | 4/2   | 4/3   | 4/4   | 4/5   | 4/6   | 4/7   |   |
|--------|--------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
|        |        |                            | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     | 日     | 月     | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     | 日     | 月     | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     |   |
| BODY   | 睡眠     | 21時就寝~5時起床                 | 22:00 | 22:00 | 23:00 | 22:00 | 22:30 | 22:00 | 21:30 | 21:30 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 21:30 | 21:30 | 22:00 | 21:30 | 21:30 |   |
| BODY   | 睡眠     | 8時間睡眠                      | 7h    | 7h    | 6h    | 7h    | 6.5   | 7h    | 7.5   | 7h    | 7.5   | 7.5   | 7h    | ○     | 7.5   |   |
| MIND   | イメージ療法 | 朝起きてすぐに感謝の想起1分間            | ○     |       | ○     |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○ |
| MIND   | 瞑想     | 朝 5:15~願望リスト               | ○     |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○ |
| SPIRIT | 瞑想     | 朝 5:20~マントラ瞑想30分           | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○ |
| SPIRIT | 瞑想     | 朝 5:50~スートラ想起              |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○ |
| BODY   | 運動     | 朝、瞑想後のチェアーヨガ               |       |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○ |
| BODY   | 呼吸法    | プランナーヤーマを10往復+イメージング       |       |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○ |
| BODY   | 運動     | プランナーヤーマ中に座りながら足踏み5分       |       |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○ |
| BODY   | 自然     | 晴れた朝はベランダで5分間日光浴           |       |       |       | 雨     | 雨     | 室内    | 室内    | ○     | ○     | ○     | 曇り    |       | ○     |       | 曇り    | 曇り    | ○     | ○     | 室内    |   |
| BODY   | 温熱療法   | 足湯20分(野口整体式)またはお灸          |       | ○     |       | ○     |       | ○     | ○     |       | ○     |       | ○     |       |       |       |       |       |       |       | ○     |   |
| BODY   | 呼吸法    | 足湯中、プランナーヤーマを10往復          |       | ○     |       |       |       |       | ○     |       | ○     |       | ○     |       |       |       |       |       |       |       | ○     |   |
| BODY   | マッサージ  | 足湯中、手指の爪もみ                 |       | ○     |       |       |       | ○     | ○     |       | ○     |       | ○     |       |       |       |       |       |       |       | ○     |   |
| MIND   | 瞑想     | 夕 16:15~願望リスト              |       | ○     |       |       |       | ○     | ○     |       | ○     |       | ○     |       | ○     |       |       |       |       |       | ○     |   |
| SPIRIT | 瞑想     | 夕 16:20~マントラ瞑想30分          | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |       | ○     | ○     |   |
| SPIRIT | 瞑想     | 夕 16:50~スートラ想起             |       | ○     |       |       |       | ○     | ○     | ○     | ○     |       | ○     |       |       |       |       |       |       |       | ○     |   |
| BODY   | 食事療法   | ローフード80%以上                 | ○     | ○     | ○     | 40%   | ○     | 60%   | ○     | 60%   | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | 60%   | ○     | 60%   | 60%   | ○     | ○     |   |
| BODY   | 食事療法   | お水1日1.5ℓ                   | 1.0   | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | 1.0   | ○     | 1.0   | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | 1.0   | ○     | ○     |   |
| BODY   | 食事療法   | 小麦・卵・乳製品・砂糖・カフェイン除去        | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | 珈琲    | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |   |
| BODY   | 食事療法   | 亜麻仁油+黒煎りゴマ+天然塩 大さじ1杯       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |   |
| BODY   | 食事療法   | 梅+にんにく+鰹節 大さじ1杯            | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |   |
| BODY   | 食事療法   | サプリメント(マルチビタミン・マルチミネラル)    | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |   |
| BODY   | 食事療法   | サプリメント(グルコサミン・MSM・コンドロイチン) | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |   |
| BODY   | 食事療法   | サプリメント(プロバイオティクス)          |       | ○     | ○     |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |       | ○     | ○     | ○     | ○     |   |
| BODY   | 温熱療法   | 夜の半身浴 30分                  | ○     |       | ○     | 15    | 20    | ○     | 20    | 15    | 20    | 15    | ○     | 20    | 15    | 15    | 20    | 20    | 20    | ○     | ○     |   |
| BODY   | マッサージ  | 半身浴中に手指の爪もみ                | ○     |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |       |       |       | ○     | ○     |       |       |       |       |       |       | ○     |   |
| BODY   | マッサージ  | 入浴中、頭頂にアーユルヴェーダのオイルすりこみ    | ○     |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |       |       |       |       |       |       | ○     | ○     | ○     |   |
| BODY   | マッサージ  | 入浴中、手指にアーユルヴェーダのオイルマッサージ   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     | ○     | ○     |       | ○     | ○     | ○     |   |
| MIND   | イメージ療法 | 寝る前にアフターメーション音声を聴く         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     | ○     | ○     | ○     |       |       | ○     |   |
| MIND   | イメージ療法 | 寝る前に丹田式呼吸法でイメージング          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     | ○     | ○     | ○     |       |       | ○     |   |
| SPIRIT | エネルギー  | 寝る前にリコネクティブ周波数を感じる         |       | ○     | ○     |       | ○     |       | ○     | ○     |       |       | ○     |       |       |       |       |       |       |       | ○     |   |
| BODY   | 運動     | 寝る前にインナーマッスル運動             |       |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |   |
| MIND   | イメージ療法 | 宝地図を作ってリビングに飾る・眺める         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |   |
| SPIRIT | 治療     | オーロラパワー・ヒーリング 週1~2回        | ○     |       |       |       |       |       | ○     |       |       |       |       | ○     |       |       |       |       |       |       | ○     |   |
| BODY   | 治療     | 1日おきの皮内注射(月・水・金)           |       | ○     |       | ○     |       |       | ○     |       | ○     |       | ○     |       |       | ○     |       | ○     |       |       | ○     |   |
| MIND   | 言葉     | ホ・オポノポノ 身支度中と運転中(合計1時間)    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     |       |       |       |       | ○     | ○     |   |
| BODY   | マッサージ  | 足の甲の指の間と、足裏                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     |       |       |       |       |       |       |   |
| BODY   | 運動     | 足指、足首まわし、リフティング            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     | ○     |   |
| BODY   | ヴォイス   | 声楽 呼吸トレーニング                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     | ○     | ○     |       |       |       |       |   |
| BODY   | ヴォイス   | 声楽 喉開き、額関節&こめかみ緩め          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     | ○     |       |       |       |       |       |   |
| BODY   | ヴォイス   | 発声練習、歌を歌う                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | ○     |       |       |       |       |       |       |   |