

夢実現できる私になる!

10日間の
マジカル・ジャーニー



夢実現できる私になる! 10日間の「ミャジカル・ジャーニー」

はじめに	1
Day 1	2
【思考】「～すべき」を卒業する	
Day 2	3
【モノ】「執着」を卒業する	
Day 3	4
【人付き合い】「気疲れ」から卒業する	
Day 4	5
【感情】過去の痛みを手放す	
Day 5	6
【セルフイメージ】 ちっぽけな自分というセルフイメージを手放す	
Day 6	7
【未来の私への誓い】「5つの核となる願い」を書き出す	
Day 7	11
【新たな世界へ】 「行ってみたい場所」「学びたいこと」を宣言する	
Day 8	12
未来の予約	
Day 9	13
最初の一步	
Day 10	15
祝祭と新しい自分への戴冠	

はじめに

これからの10日間、LUMIとSORAがあなたの心の重荷を一つひとつ手放すお手伝いをし、心の奥底にある、あなたの夢を実現化する方法をお伝えします。

毎日のワークを通して、軽やかに清々しく、光り輝く『未来の自分』に会いに行く準備をしましょう！

さあ、本当のあなたに生まれ変わる準備はいいですか？

Day 1

【思考】「～すべき」を卒業する



女王猫 LUMI

「にゃふふふ。あなた、まだその古臭い『マイルール』を大事に持っているの？
『～しなきゃ』という重い鎧を脱ぎなさい。女王に鎧は不要よ。」



執事猫 SORA

「頭の余白を作る時間ですにゃ。今日から自分を縛るルールを卒業しよう。」

【今日の未来への行動ワーク】

「本当はやりたくないのに『すべき』と思っていること」を一つだけ手放すと決めてください。
(例：毎日完璧に掃除しなきゃ、など)

Day 2

【モノ】「執着」を卒業する



女王猫 LUMI

「モノはあなたのエネルギーを映す鏡よ。
今のあなたにときめかないモノは、未来のあなたの邪魔になるわ。」



執事猫 SORA

「空間の法則っていうのがあって、空間を空けると、新しい運気が入ってきますにや。」

【今日の未来への行動ワーク】

視界に入る「今の自分にふさわしくないモノ」を3つだけ選んで、感謝して手放してください。

1. _____
2. _____
3. _____

Day 3

【人付き合い】「気疲れ」から卒業する



女王猫 LUMI

「誰と過ごすかは、あなたが自分をどう扱っているかの現れよ。
妥協はやめなさい。」



執事猫 SORA

「SNSのフォロー整理も立派なデトックスですよ。
あなた様の心の平安を第一に。」

【今日の未来への行動ワーク】

スマホの連絡先やSNSを見て、心がモヤっとする繋がりを整理（ミュートや削除）しましょう。

- ☐ スマホの連絡先
- ☐ SNSアカウント

Day 4

【感情】過去の痛みを手放す



女王猫 LUMI

「にゃふふふ。いつまで終わった物語のページを握りしめているの？
過去の痛みは、今のあなたを傷つける力なんて持っていないはずよ。
その握りしめた手を、今すぐ開きなさい。」



執事猫 SORA

「ルミ女王が言ったように、その終わった物語のページを握りしめるのは、今日で終わりにしましょう。ソラがその紙をアタッシュケースに入れて、宇宙の彼方へ消し去ります。重い感情を手放して、心のスペースを空けてくださいにゃ。」

【今日の未来への行動ワーク】

ずっと引きずっている後悔や、自分や誰かへの「許せない気持ち」を紙に書き出し、
ビリビリに破って捨ててください。

Day 5

【セルフイメージ】

ちっぽけな自分というセルフイメージを手放す



女王猫 LUMI

「私の魔法の鏡を見て。あなたは誰かの『期待』に応えるために生まれたのではないわ。本来の自分の姿を信じて、もっと誇りを持ちなさい。」



執事猫 SORA

「『私なんて』という言葉は、今日から禁句ですにゃ。あなたは宇宙で唯一無二の、気高い存在なのですから。」

【今日の未来への行動ワーク】

自分が自分にかけている「制限的な言葉（どうせ無理、など）」を一つ見つけて、鏡の中の自分を見ながら、「私は本当は何でも出来る」と3回唱えてください。

☐ 「私は本当は何でも出来る」と3回唱える

Day 6

【未来の私への誓い】「5つの核となる願い」を書き出す



女王猫 LUMI

「にゃふふふ。女王なら『どうやって叶えるか』なんて小さなことは考えないものよ。まずは『すでに叶った自分』として、宇宙に感謝を伝えなさい。それが現実を動かす最強の磁力になるわ。」



執事猫 SORA

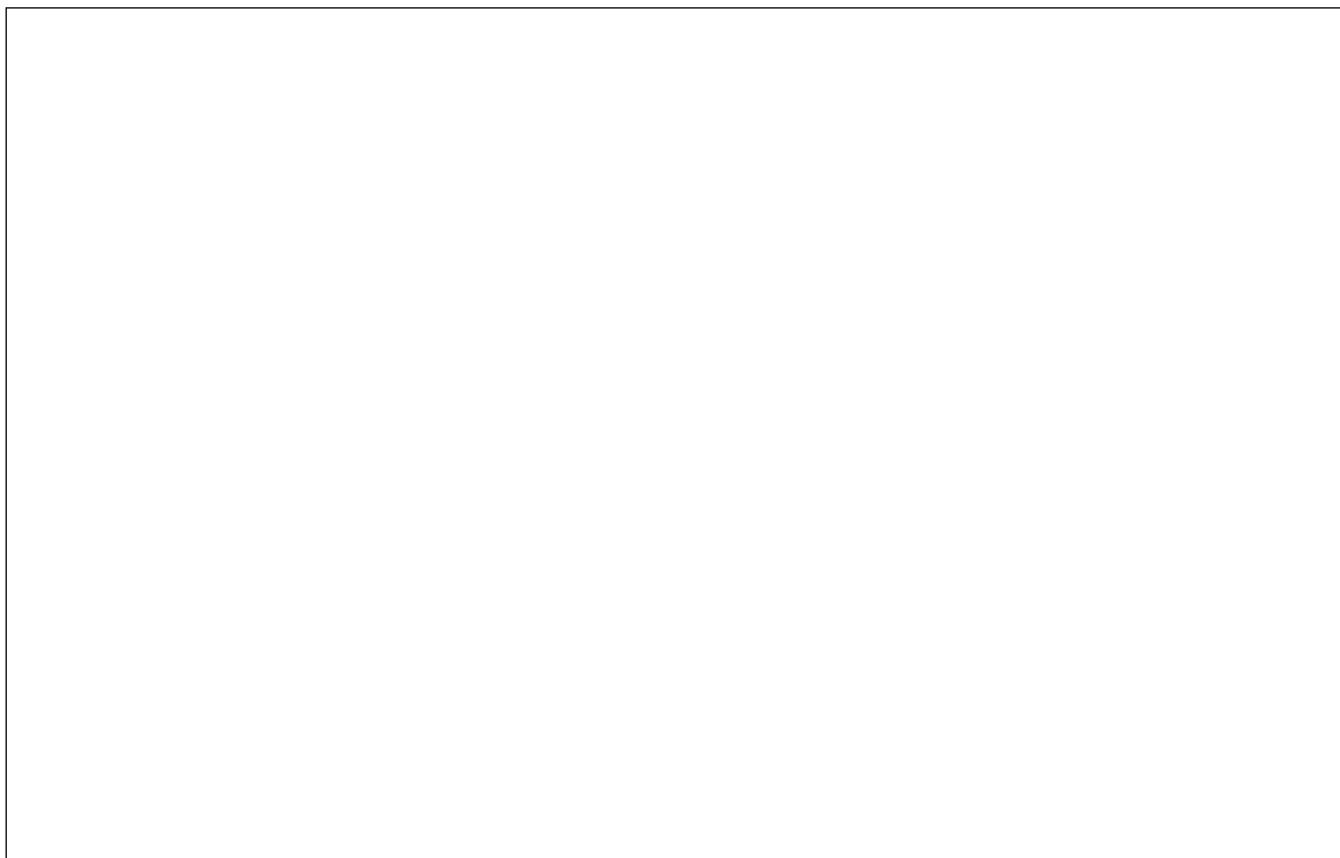
「今日は2026年の再起動に向けた、最も大切なワークですにゃ。どうやってやるかは宇宙にお任せして、まずは『最高の状態』を現在形で書き出してみましょう。」

【今日の未来への行動ワーク】

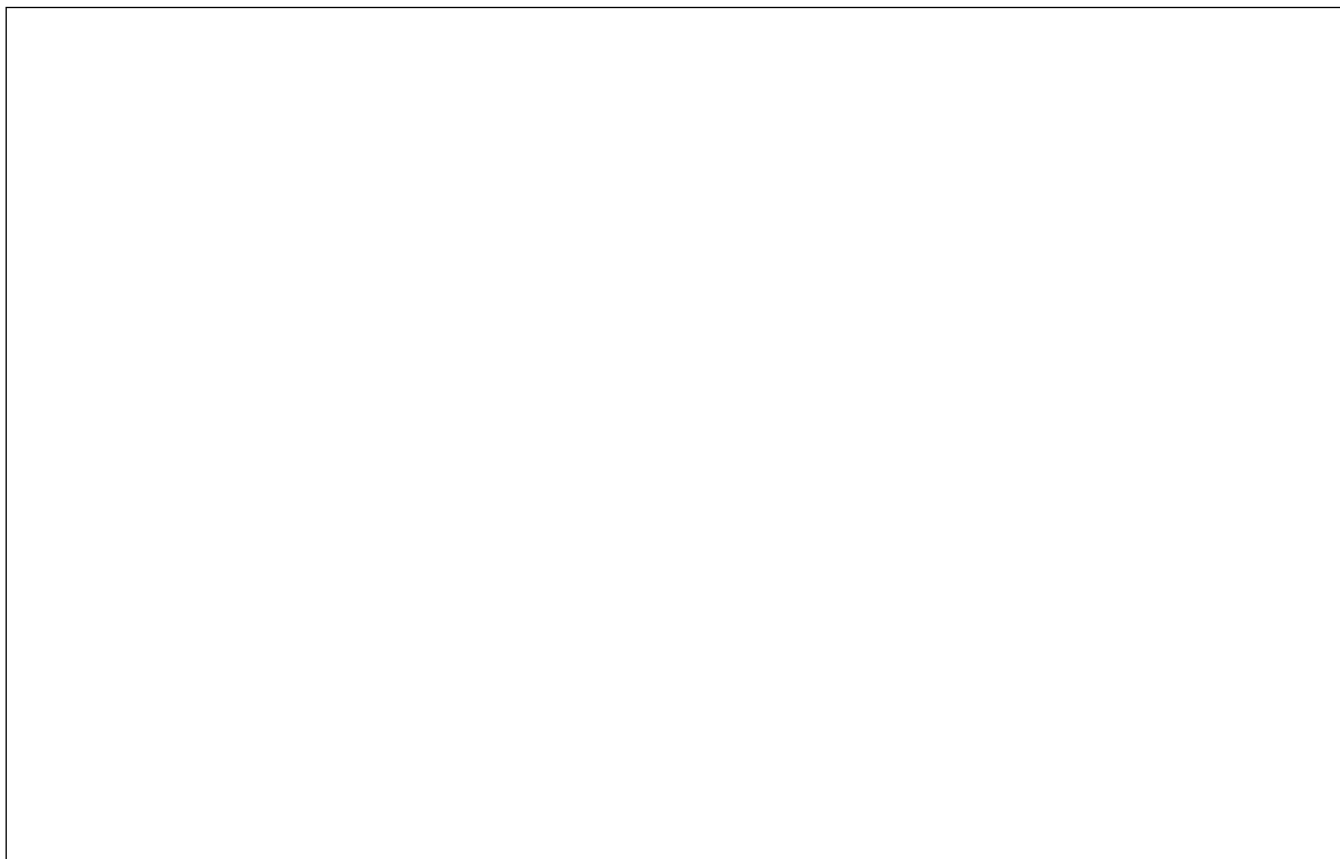
「私は今、とても幸せで感謝しています。」から書き始め、以下の5つのテーマについて、すでに叶った自分になりきって、現在形であなたのなりたい自分像やあなたの心から望む人生のビジョンを書き出してください。

1. 心と体の健康（理想の体調やエネルギー状態）
2. 愛と人間関係（パートナーや周囲との心地よい関係）
3. 天職（自分が好きで得意なことを求められている世界）
4. お金と時間の自由（経済的な豊かさと自由なスケジュール）
5. 貢献したいこと（あなたの存在がどんな風に誰の役に立っているか）

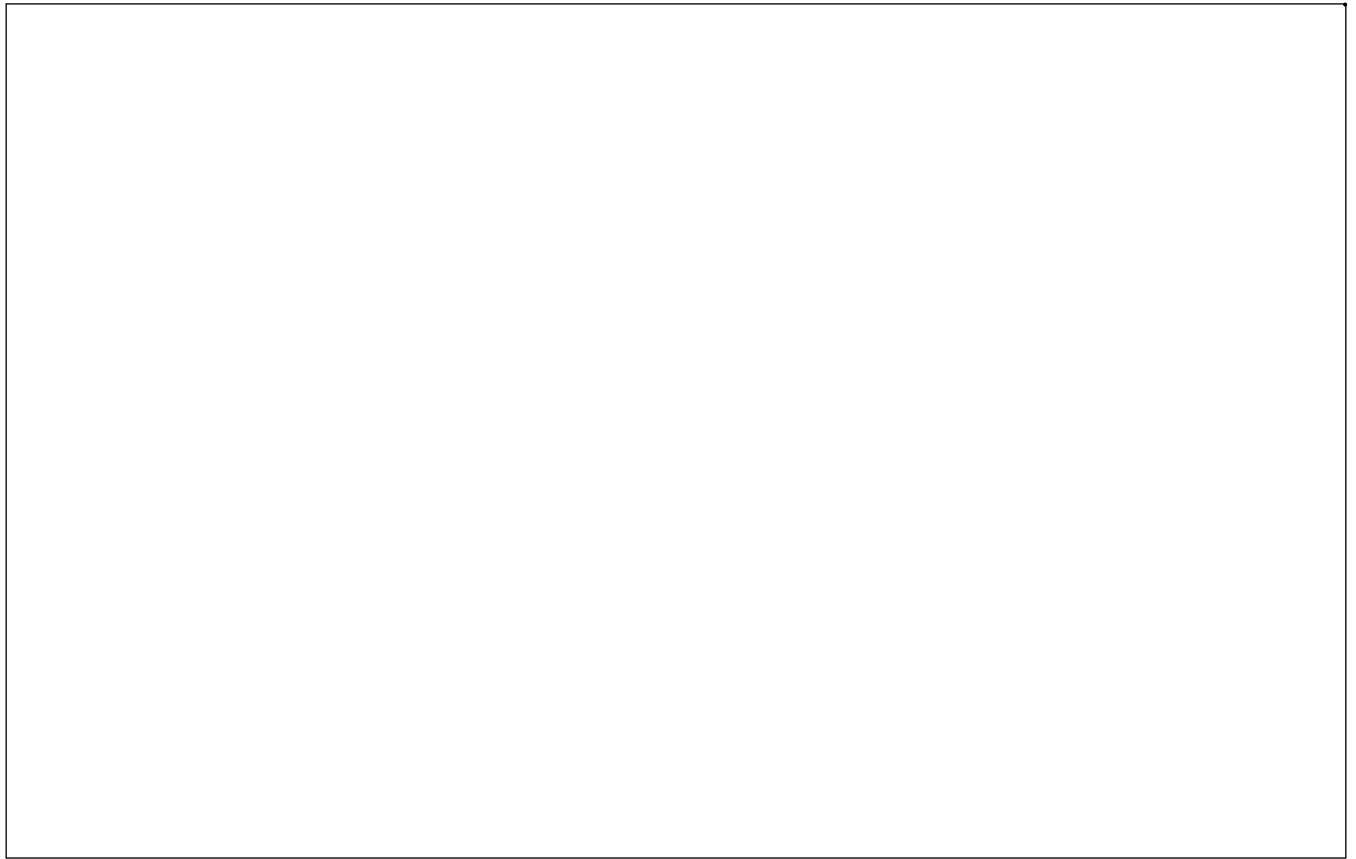
心と体の健康（理想の体調やエネルギー状態）



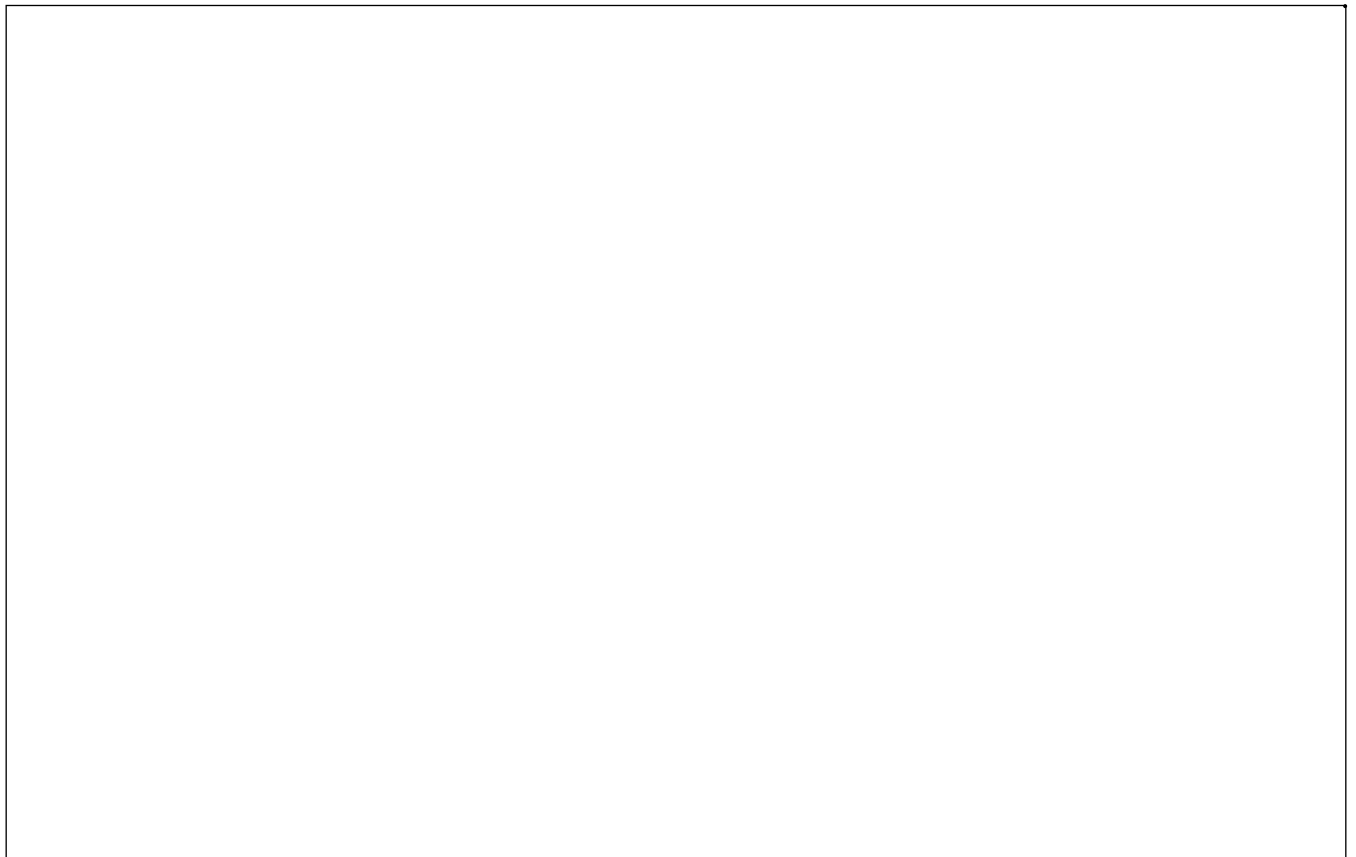
愛と人間関係（パートナーや周囲との心地よい関係）



天職（自分が好きで得意なことを求められている世界）



お金と時間の自由（経済的な豊かさと自由なスケジュール）



貢献したいこと（あなたの存在がどんな風に誰の役に立っているか）

Day 7

【新たな世界へ】

「行ってみたい場所」「学びたいこと」を宣言する



女王猫 LUMI

「おめでとう！今日はあなたの宇宙の新年よ！
あなたの放つ意図は、もはや単なる希望ではなく、宇宙への『女王の宣言』
として作用するわ。」



執事猫 SORA

「2026年は『旅と学び』があなたの人生を動かしますにゃ。
行ってみたい場所、学びたいことを具体的に書き出しましょう。」

【今日の未来への行動ワーク】

昨日書いた夢が叶った自分のビジョンを読んで、2026年に「行きたい場所」と「学びたいこと」を直感に従って、出来るだけ具体的に書き出そう！

Day 8

未来の予約



女王猫 LUMI

「にゃふふふ。
次は、あなたの書いた望みを『予定』としてこの世界のカレンダーに刻み込みなさい。あなたが動くから、宇宙も本気で動き出すのよ。」



執事猫 SORA

「お疲れ様にな。意図を放った後は、三次元の現実を動かすステップですにな。夢に『日付』を入れた瞬間、それはただの憧れではなく、必ず起こる『未来の予約』に変わります。」

【今日の未来の予約ワーク】

昨日書き出した「行きたい場所」と「学びたいこと」を現実にするためのステップです。

1. 「未来の予約」を入れる

行きたい場所への航空券の価格、学びたい講座の開始日などを詳しく調べて、手帳やカレンダーに「仮予約」として日時を書き込みましょう。

2. 「明日できる夢実現行動」を決める

大きな一歩でなくて構いません。

「明日、関連する本を一冊買う」「明日、詳しい人にLINEする」など、明日必ず実行できる小さな行動を一つだけ決めてください。

Day 9

最初の一步



女王猫 LUMI

「にゃふふふ。大きな夢を語るのもいいけれど、今日動かない者に明日は来ないわよ。5分でできないことは、一生かかってもできないと思いなさい。今すぐ、あなたの新しい未来のためにその重い腰を上げることね!」



執事猫 SORA

「ルミ女王の言う通りですにゃ。夢を現実にする魔法は、実は『最初の一步』の中にだけ隠されているんです。今日は気負わず、たった5分で終わる! 『夢実現行動』を完了させましょう。準備はいいですか? Let's Go!」

【今日のワーク：5分間の夢実現行動】

昨日決めた「明日できる小さな行動」を、今日この瞬間に実行しましょう！

5分で出来る夢実現行動の例：

- 行きたい場所の写真をスマホの待ち受けにする。
- 学びたい分野の本を1ページだけ読む。
- 関連するWebサイトをお気に入り登録する。
- 夢の世界に関係する人に短い挨拶のメッセージを送る。

完了したら、自分に「よくやったにゃ！」と声をかけてあげてくださいね。

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Day 10

祝祭と新しい自分への戴冠



女王猫 LUMI

「にゃふふふ！素晴らしいわ！

この10日間、私の厳しいレッスンによくついてきたわね。
あなたの中に眠っていた『内なるライオン（王）』は、今完全に目覚めたわ。
過去を捨て、未来を描き、そして動いた……。そのすべてのプロセスが、
今のあなたの輝きそのものよ。もう誰かに認めてもらう必要なんてない。
あなたが、あなた自身の王であることを、今ここで私が認め、祝福するわ！
おめでとう！」



執事猫 SORA

「おめでとうございますにゃ！

10日前と今のあなた、その心の軽やかさはまるで別猫のようですにゃ。
あなたが手に入れたのは、単なるノウハウではありません。
『現実を変革し、夢を叶える力』そのものですにゃ。
この10日間のできたことは、これから先、何度でも繰り返せます。
つまり、どんな夢も叶えられる自分へと成長したということですにゃ。
あなたとにゃんとも素晴らしい旅を、一緒に歩めたことに感謝しますにゃ！」

© 2026 MCK Press
All rights reserved.

本書の内容・文章・構成・キャラクター（LUMI / SORA）
およびMCK（Meow Coaching Kingdom）の世界観は
著作権により保護されています。
無断転載・複製・再配布を禁じます。

Created with love in the Meow Coaching Kingdom