

SATYA FLOW MEDITATION

実践瞑想&呼吸法

【究極の2DAYセミナー】

7月12日~13日 「2日で完結」



SATYA FLOW

カメラ設定について

今回のセミナーは
「zoomウェビナー」です。

皆様のカメラと音声は
自動的にオフになっています。

リラックスしてご参加ください！

※チャットやリアクションで
がしがしアウトプットしてね👍

※録画

チャット機能

学んだこと、大切だと思ったこと
どんどん「チャット欄」に
アウトプットしていきましょう👍

この2DAYの
メインテーマは

「人生の健康」と
究極のスッキリ感

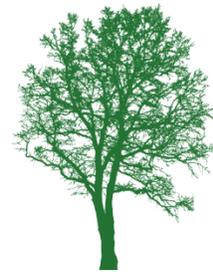
どうぞ宜しくお願いします

本日の見出し・・・ 前半は「学び」 後半は「実践」

- ✓ 本当の自分を取り戻す
「5つのキーワード」
- ✓ セルフコーチングの実践
- ✓ セルフケア、ストレッチ、瞑想の実践

こちらを伝授いたします。
ずっと使える《一生物の知恵》
お楽しみにしててください！

SEMINAR



今回のセミナーの 趣旨と参加メリット



今回の趣旨・参加メリット

今日から役立ち
未来が変わる
《一生物の知恵》

こちらを実践的にご提供します

今回の趣旨・参加メリット

心と体を
「整える方法」を
実践形式で学ぶ

寝る前に呼吸が整うと
明日のコンディションは必ず良くなる。
その感動をプレゼントしたい

SATYA FLOW MEDITATION

実践瞑想&呼吸法

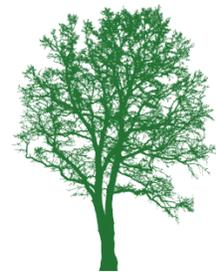
【究極の2DAYセミナー】

7月12日~13日 「2日で完結」



SATYA FLOW

SEMINAR



改めまして 自己紹介



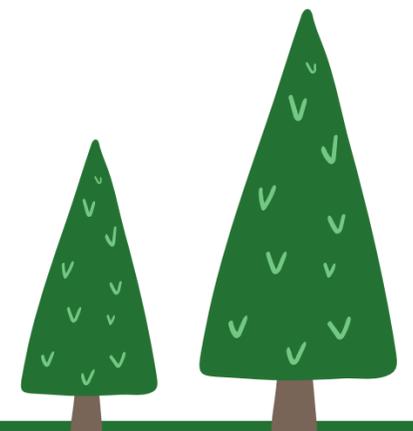
プロフィール

カツゼン

Katsuzen

- ✓ Instagram20万人突破！
- ✓ 「実践瞑想」創始者
- ✓ インスタコンサル

- ✓ 父が瞑想と呼吸法の先生（稲盛さん、井深さん）
- ✓ 幼いころから、その環境で育つ
- ✓ 中学生のときにうつ状態
- ✓ 人生の師（超人）と出会う
- ✓ 悩み相談の件数「1万件越え」
- ✓ 気休めじゃない“実利のある知恵”を世の中に広げたい！



カツゼンの使命

優しい人たちに
「力」を与えたい

真面目な人が損をして
正直者がバカを見て
純粹な人がメンタルを病み
真つ当な人が少数派で
傷ついた側が責められる。

こんな世の中
間違っているんですよ。

どうにかしたい。
優しい人に力を与えたい。

カツゼンの使命

インチキばかりの世の中だからこそ

本物、本質

本当に人生が変わる知恵を

皆様にご提供したい

カツゼンの使命

「自分は大丈夫」という
確信と安心感を持てる
考え方・知恵を与えたい

安全地帯になるような
コミュニティをつくりたい

本日の参加者様 「限定の特典」

後ほど特典の
受け取り方を説明します。

参加者様

「限定の特典」

①究極のスッキリ感

「5つのキーワード」振り返り資料

②カツゼン講座のクーポン

セミナーの後半にお知らせします！



メンテーマ
本当の自分を取り戻す
5つのキーワード

「違和感・不安・生きづらさ」
ここから皆を救いたい。
人生の健康について今回は伝授。

人生の健康って
なんだろう？

心の健康
体の健康
人間関係の健康

こんなことはありませんか？

「朝起きても疲れている」

「頭がぼーっとする」

「感情のアップダウンが大きい」

「イライラや不安感がいつもある」

「体がスッキリしない」

その結果として、体がだるい、
心がスッキリしない、人間関係も上手くいかない。
自分自身もそうだった。

なんで、
なにが原因で、
そうなってしまおうのでしょうか？

⇒ 『ドロドロ』『モヤモヤ』の
根源を探求して、解決してこう。

考え方

自分の選択

ストレス浄化

血液の質

⇒ 「人生は考え方次第」

「考え方が人生を作っている」

というお話をしました。

心と言葉と行動が一致した

「本当の自分」

「本当に心地よい状態」

この最高の自分を磨いて生きる。

「本当の自分」を
生きられない原因

なぜ、多くの人が
「本当の自分」から
離れてしまうのだろうか

そもそも
「私」とは何か？

私とは
私の記憶

DNAも記憶。

生まれてから今まで
見てきたもの、学んだもの
教えられたもの、体感したもの

あらゆる「経験」が積み重なり
【あなたの記憶】ができている。

そして、その「あなたの記憶」が
「あなたの潜在的な考え方」を作り

それがあなたの人生を作っている。

自分という記憶に
「霧」がかかっている

本来の自分は
「本当にやりたいこと」
「情熱、願望、使命」
というものを持っていた。

誰もが、自分にとっての
「大切なもの」を
自分の心に持っていた。

だけど、
忘れさせられて
しまった

「大切なこと」
「大切なもの」
「大切な人」が

何なのか分からなく
させられてしまった。

その結果

「やりたいことが分からない」

「情熱や使命感も湧かない」

「どう生きたら良いか分からない」

この状態になってしまっている。

自分の大切な記憶に
「霧」がかかっている状態

自分の大切な記憶に
「霧」がかかっている状態

⇒でも、その違和感に
心と言葉と行動の不一致感に
気づけているあなたが素晴らしい。

なぜ、本当の自分が
分からなく
なってしまったのか？

本当の自分を忘れさせる原因

- ✓ 社会の嘘と思い込み
- ✓ 情報過多

⇒ 「何が正しいのか？」
「何が大切なのか？」を
分からなくさせられてしまっている。

【世の中にある洗脳】

「本当はどうでもいいこと」を
『重要だ』と思い込ませる

「本当は大切なこと」を
『価値はない』と思い込ませる。

⇒ 価値の優先順位（評価）の麻痺

自分が大切に
したいものは
何なのか？

⇒これが分からなくなくなる。

つまり
アイデンティティの
侵食と崩壊

自分に植え付けられた
嘘の「思い込み」が

精神的な自由を奪い
自分の限界値を作り
人生の可能性を制御してしまう。

心と言葉と行動の不一致感。
無気力、無力感。
その原因は、ここにある。

じゃあ
どうしたらいいのか？

「大切なこと」を
思い出すこと。

「大切なこと」を
1つでも多く知ることに。

人生で最も大切なことは
大切なことを思い出すこと。

大切なことを
1つでも多く知ること。

大切な人を知り
大切にする方法を1つでも多く学び
より大切にして生きていくこと。

自分の人生の
大切な生き方

「使命」を

思い出していくこと

本当の自分を取り戻す
5つのキーワード
【永久保存版】

本当の自分を
取り戻すキーワード①

「本当の自分」と
向き合う時間を作ること

本当の自分を
取り戻すキーワード②

自分の体と対話すること。

本当の自分を
取り戻すキーワード③

埋もれていた本音
情熱、使命、価値観を
思い出して口にすること

本当の自分を
取り戻すキーワード④

ありふれた
大切なものを
かみしめること

本当の自分を 取り戻すキーワード⑤

記録を積み重ねる。
自分がここにいる証を残すこと。

本当の自分を取り戻す 5つのキーワード

- ✓ 「本当の自分」と向き合う時間を作ること
- ✓ 自分の体と対話すること。
- ✓ 埋もれていた情熱、使命、価値観を思い出して口にする
- ✓ ありふれた大切なものをかみしめる
- ✓ 記録する。自分がここにいる証を残す

これを着実に
そして段階的に
実現していくのが

私の「実践瞑想」という
学びの体系なのです。

A person's silhouette is visible in the lower center, looking up at a vast night sky filled with stars and the Milky Way galaxy. The galaxy's light is a mix of purple, pink, and white, stretching across the sky. The background is a deep black with numerous bright stars of various colors.

「瞑想」の 本当の価値

瞑想とは

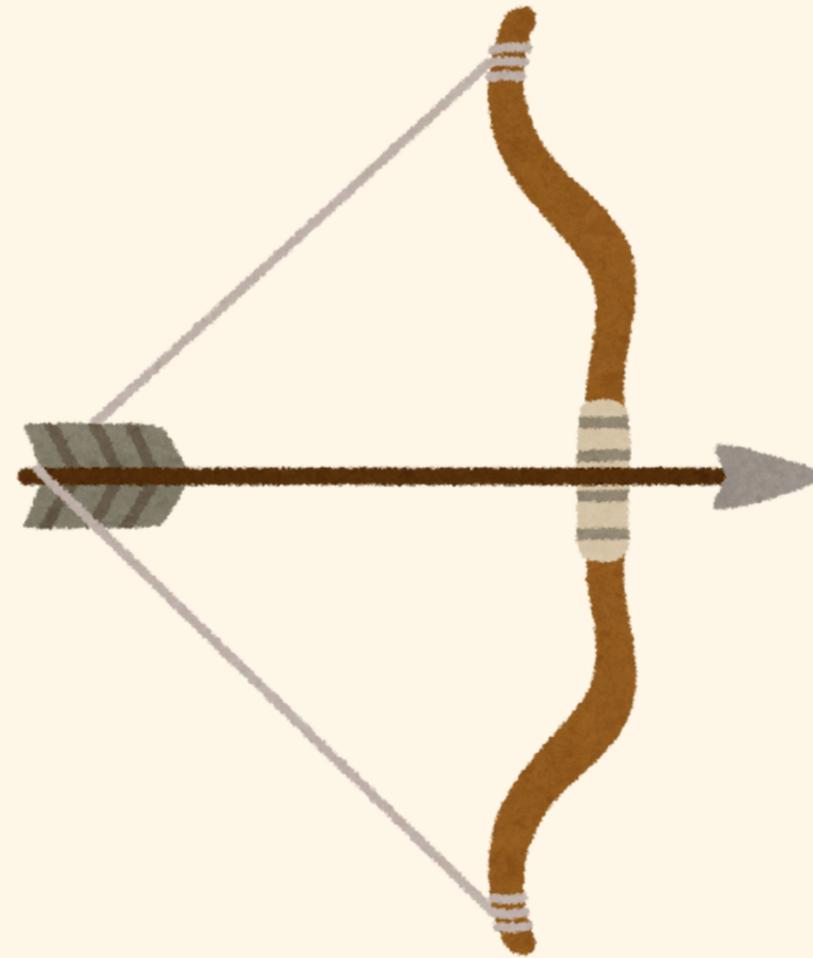
そもそも
瞑想の目的は？

瞑想とは

瞑想は
「弓を引くこと」に
例えられる

瞑想とは

弓を引く = 瞑想
精神世界



矢を放つ = 実践
現実世界

これまでの瞑想に足りないもの

これまでの既存の
瞑想に足りなかったのは
【実践（現実へのアプローチ）】

弓の引き方は教えていたけど
矢の放ち方は教えてくれなかった。

これまでの瞑想に足りないもの

結果、精神的にも
整い切らないし

現実的な前進は
生まれえない人となる

整うとは？

本当の意味で
整った状態とは？

整うとは？

自分の本心からの
「方針」があり
それを生きられている状態

本当の安心は
「方針」から生まれる。

整うとは？

つまり「自分の使命」を見つけ

それを生きるのに相応しい
自分磨きができたときに

本当の意味で人は「整う」

カツゼンの使命

瞑想 & 呼吸法

×

セルフコーチング

=

オリジナルの
実践瞑想

実践瞑想

「本当の自分」に戻り

使命を生きる自分を心地よく磨く

まったく新しい瞑想法

実践瞑想

瞑想と呼吸法で
「本当の自分」に戻って
理想的な意識を磨き

「未来の自分」を
セルフコーチングでデザインし
心地よい挑戦と前進を体感する。

一期生の皆さまのご感想



ありがとうございます！まだまだ取り組みます

いつも温かく深い、そして親しみのもてる講座をありがとうございました。
自分とじっくり向き合う時間を持てました。

こんなに導かれながら、考える時間を費やすことができたのは本当に良かったです。

もがきながらも、どう進めば良いのか分からず、そんな時に光を差し込んで下さったように思えます。

ただ、教えて頂いた呼吸法や瞑想がルーティンになっていなくて、また、課題に取り組んだものを見直す余裕がなくて、自分に歯痒さを覚えます。

焦らなくていいですよ、と言われた言葉にホッとしています。

それでも、少し、ほんの少しでも、前に進みたい、そんな気持ちにもさせて頂いてます。

他の方たちも一緒に講座を受けていることも良かったです。みなさん、いい人そんな感じを受け、温かい雰囲気での講座となりました。この方はこんな気付きがあったんだ、とうんうんと自分と違う視点にもうなづきながら受けていました。

カツゼンさん、お忙しい中、いつも本当にありがとうございました。

2ヶ月講座を終えたら、物凄くスッキリとして、躊躇なく、前に進める！と言いたいところですが、これだという使命に気付くところにまだいたっておりません。

ん。

発展途上ですが、もっと取り組んでいきたいと思っています。

- ✓ 毎晩の「癒しの習慣」が身についた
- ✓ 分からなかったことが明確な言語化で解決した
- ✓ 日中の「頭のスッキリ感」が向上した
- ✓ 自分の明確な使命が見つかった
- ✓ どうやって人生を歩んだらいいか分かった
- ✓ 悩みを解決する「考え方」が分かった
- ✓ 吃音症の生徒さん⇒症状緩和
- ✓ 人間関係・パートナーシップが改善した
- ✓ 自分の使命と目標に向かって、前進を開始した

…多数!!



SATYA FLOW

「本当の自分」から生まれる
「人生の方向性（使命）」

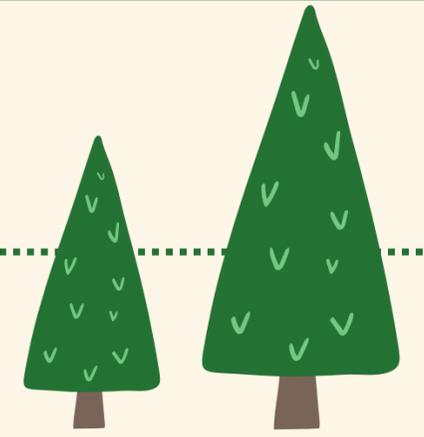
人生の方向性（使命） つまり

「自分はどんな未来に進みたいか？」
これが最重要の問いかけです。

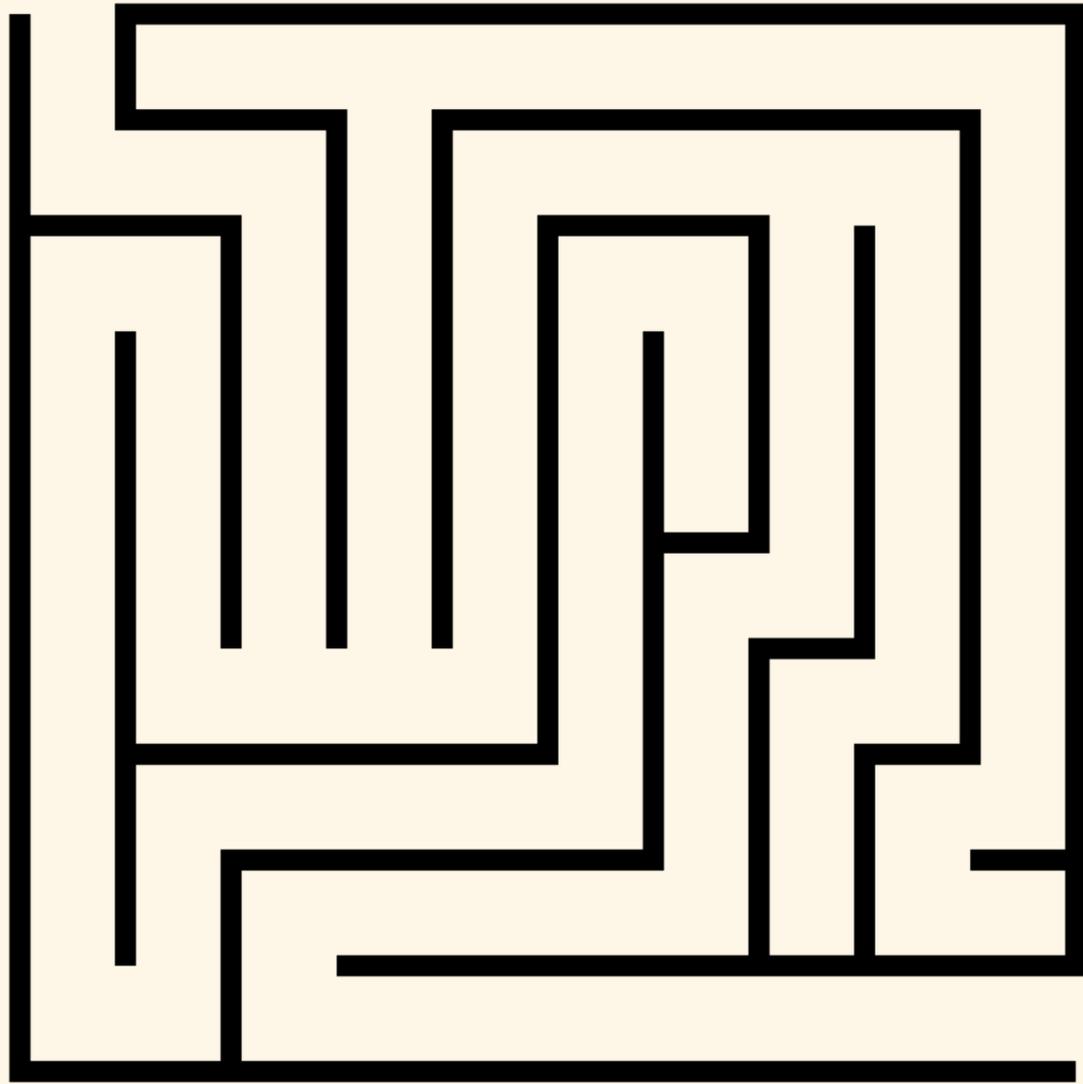
セルフコーチング入門

「最大願望（使命）の見つけ方」

この画像を見てほしい



スタート



ゴール

「最大願望」「使命」って なんだろう？

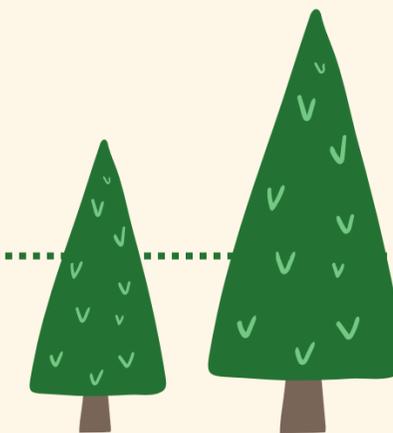
⇒文字通り「人生最大の願望」
一度きりの人生。こうなるために生きている。



なんで
使命や目標が
大事ななの？



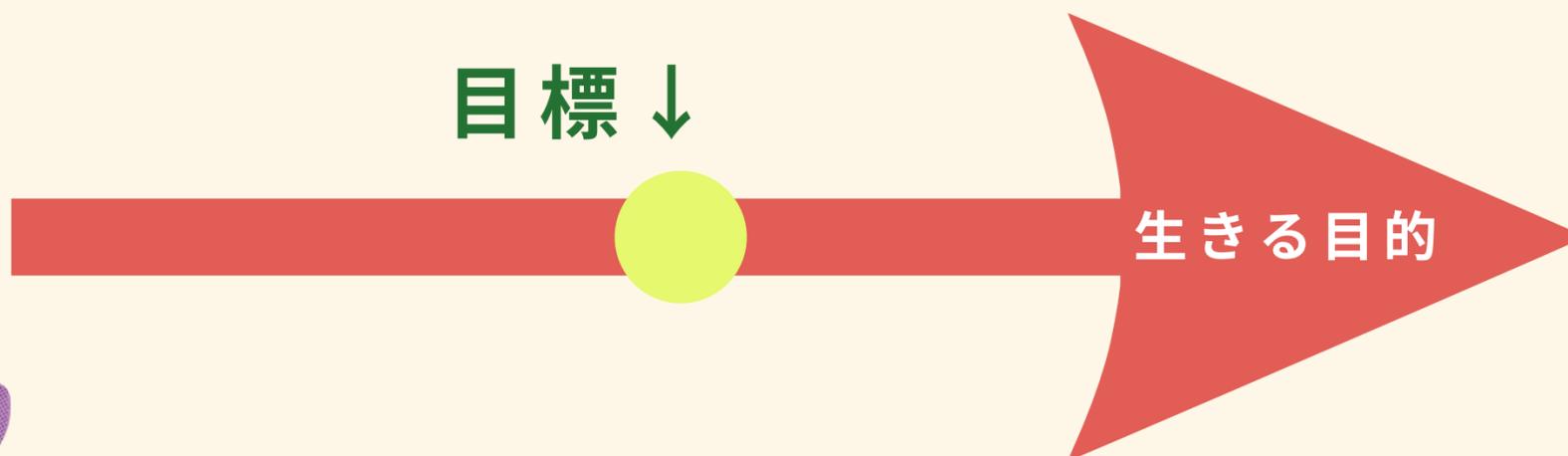
なんで、目標が大事なの？



使命や目標があると
「生き方の方向（目的）」が
決まるから

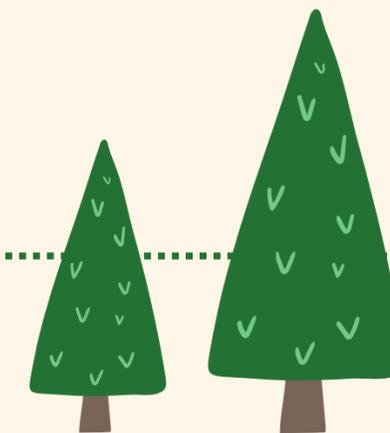


目標 ↓



生きる目的

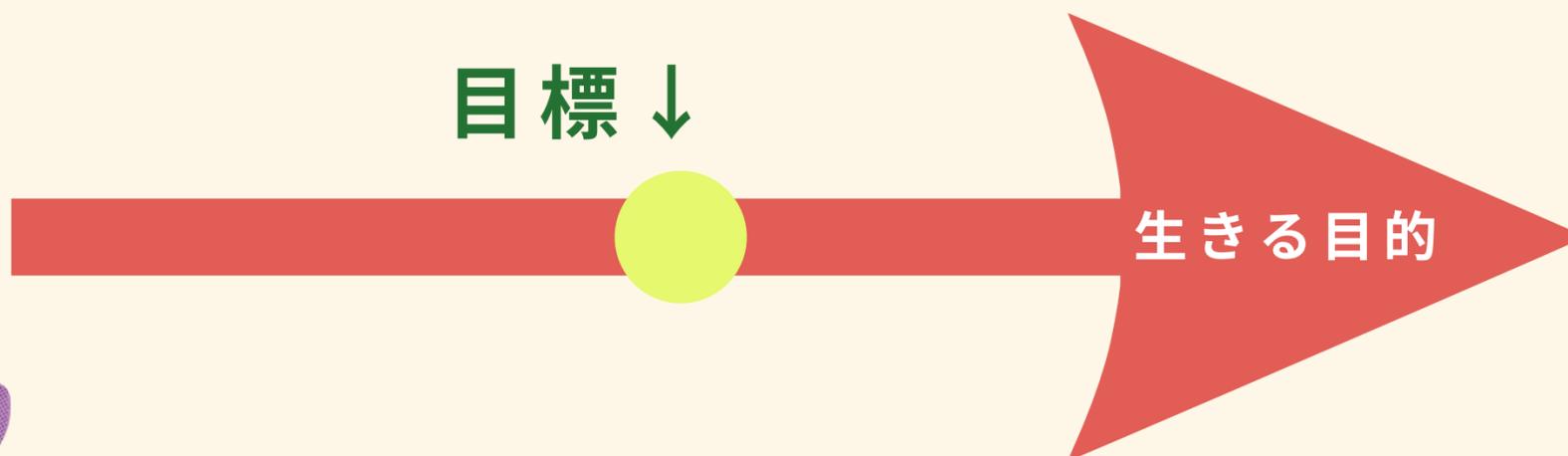
なんで、目標が大事なの？



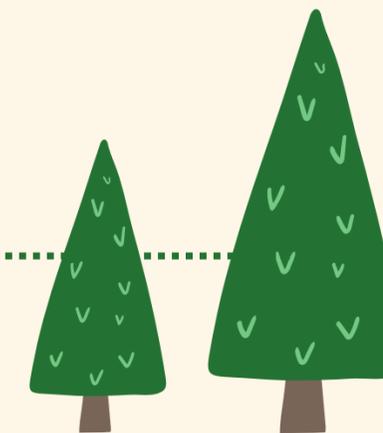
生きる目的があるから
生き方に軸が生まれて
人生は整う



目標 ↓



なんで、目標が大事なの？



目標と方向が決まると
「それに関係すること」が
決まって生き方は整う

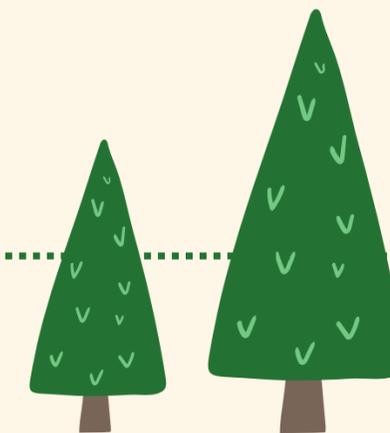
(優先順位が決まり、
余計なものを断捨離できる)



必要な学び、人間関係、環境、習慣など

目標

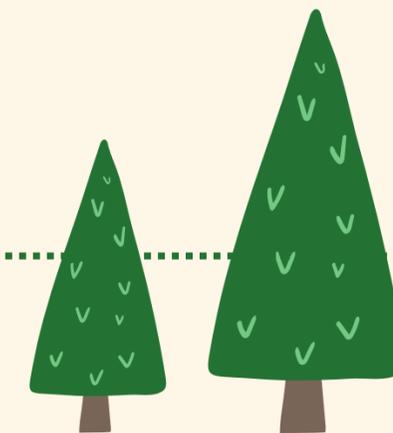
なんで、目標が大事なの？



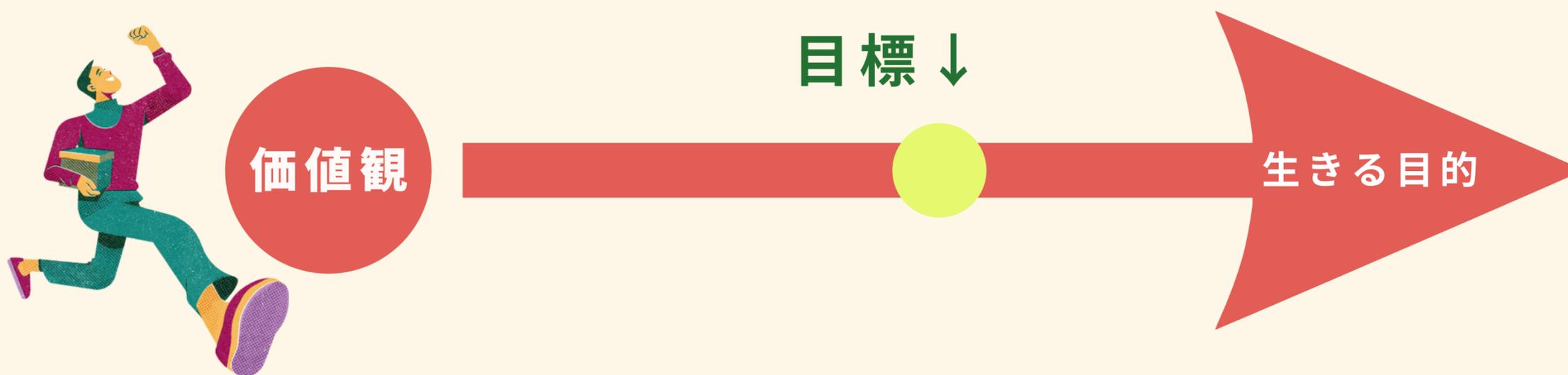
逆に、目標がないと
生き方は整わない



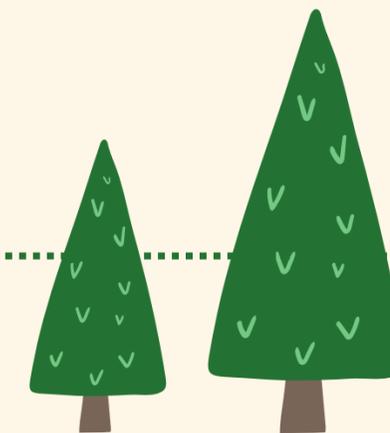
どんな目的と目標が いいの？



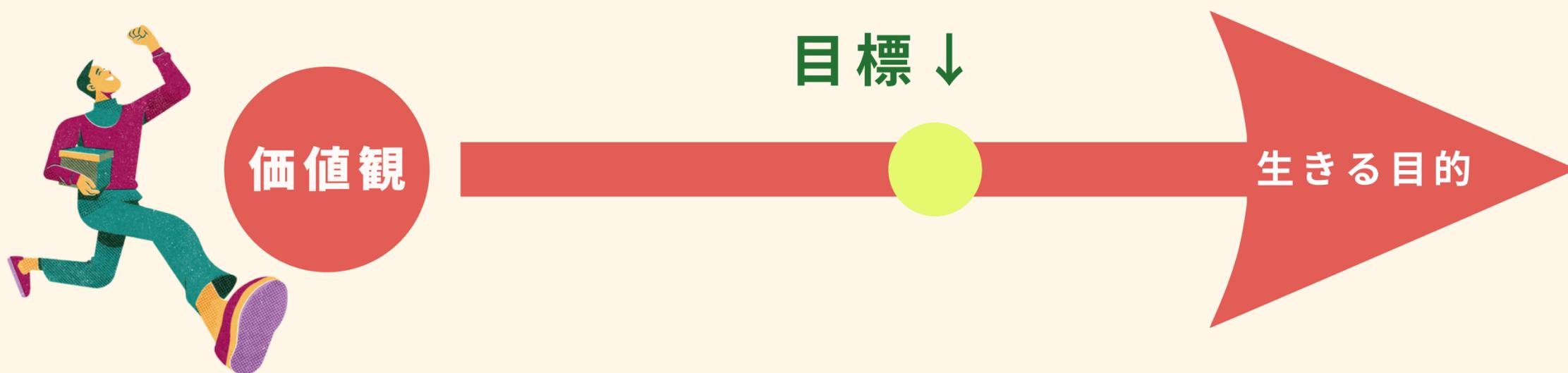
自分の価値観に則った
「自分の目的」
「自分の願望」を発見する



どんな目的と目標がいいの？



じゃあ、自分の価値観って
どうやって発見するの？



入門的な セルフコーチング・ワーク

**これまでの人生で
心が震えた瞬間はいつですか？**

それは、どんな場面だったか

その時、どんな気持ちだったか

その時、自分は誰の役に立っていたか？

その時、自分が一番大事にしていた想いは何か？

セルフコーチングによって

様々な角度から

「あなたが本当に大切にしたいもの」を
思い出していく活動が必要なのです。

それを続けることで

「本当の自分」を思い出し

「自分の人生の方向（使命）」を思い出し

心と言葉と行動が一致した

最高に心地よい人生

究極のスッキリ感を

味わいながら生きる人生が待っている

心が震えた瞬間を
ふわっと描いたうえで
呼吸法と瞑想を実践しましょう👍



北海道から沖縄まで
今夜も全国から
ご参加いただきました

人生で一番
大事なこと

「本当の自分」に戻り
大切なことを
大切に生きていくこと

自分の使命を見つけ
それを真っすぐ生きること

自分の使命を見つけて
相応しい《自分磨き》を
継続すること

本当の自分が
分からないまま終わる
そんなのは嫌だ

世界中の人たちの
この人生最大の
心のモヤを晴らすために
『実践瞑想』を作りました

「知っている」と
「分かっている」と
「できる」は違う

学んだことを
「できる」ように
なるためには

『心地よい継続』

そのための
仲間と環境を
持つこと

だからこそ

【実践瞑想2か月講座】を
私は運営しています。

・・・7月20日からの

「2期生」のご案内をさせていただきます

参加人数に限りがある講座ですが
今夜、ともに
歩んでくださった皆様には

「先行予約」「クーポン」を
プレゼントします。

SATYA FLOW MEDITATION

実践瞑想 & 呼吸法

【2か月 初級講座 《2期生》】



SATYA FLOW

使命を発見し
自分を使命に整える
最高の2か月間



SATYA FLOW

2DAYの内容は、これでも「超入門」です。
2か月間の初級講座を学んでいただくことで

「瞑想と呼吸法」「セルフコーチング」
それぞれの活用と習慣化ができるようになります。

つまり、人生が具体的に好転します。

お伝えしたい人生の知恵が、山ほどあります。



SATYA FLOW

【🎁 この講座で得られるもの】

- ◆ 本当の自分に戻る「瞑想法と呼吸法」
- ◆ 自分の使命を鮮明化する「セルフコーチング技術」
- ◆ 睡眠の質を向上する「寝る前のリラックス習慣」

◎ ストレスを手放し、毎日が軽やかに

◎ 集中力と決断力がアップし、

仕事やプライベートでのパフォーマンス向上

◎ 2025年後半、人生を変えるスタートを切る力を身につける



SATYA FLOW

【🎁講座の魅力】

- わずか1日10分、毎晩寝る前の習慣で変化を実感！
- 初心者でも安心、丁寧なステップバイステップ。
- 毎週のワークで、着実な前進と成長を積める。
- 毎週のセミナーで、瞑想の習慣化のサポート！
- 講師カツゼンが直接サポート&アドバイス。
- 限定コミュニティで仲間と一緒に学び、成長を共有。



SATYA FLOW

【🌱講座のスケジュール】

開催期間：7月20日（キックオフ）

～9月末（週1セミナー×8回）

内容：瞑想法と呼吸法&セルフコーチングの

「探求&習慣化ワークショップ」

配信方法：毎週のオンライン講義

+ 録画配信 + ワークシート付き



SATYA FLOW

【二か月講座のセミナー以外の内容】

- 🎁 ①：聴く瞑想「音声配信」
- 🎁 ②：悩み相談「カツゼン回答 配信」
- 🎁 ③：寝る前のセルフケア「詳細資料」



SATYA FLOW

講座の全体像

- ①毎週、テーマに合わせて今夜を超える「大切な学び」を提供するセミナーを開催。
- ②毎週、自分と使命を探求する「セルフコーチングワーク」をご提供
- ③BANDコミュニティで、気づきのシェア
- ④悩みや質問は「聴く瞑想」音声配信のなかで、全て解決



SATYA FLOW

2 か月講座のゴールは

【本当の自分】

【使命の種】を発見すること。

◎ 実践瞑想の「習慣化」

◎ ご自身の使命「土台の言語化」

◎ 幸せに生きるための「考え方の習得」

◎ 使命を生きるための「ロードマップ作成」



SATYA FLOW

【こんな方にお勧めです】

- ✓ 自分の使命を見つけたい方
- ✓ 人生をスッキリ切り替えたい方
- ✓ 抱えている「悩み」を解決したい方
- ✓ 心と体を整える技術を身につけたい方
- ✓ 先生業、講師業をやっている方



SATYA FLOW

2か月講座の

大まかなカリキュラム（毎週末20時～）

- 1週目：「体を整える」 – 健康は全ての土台
- 2週目：「心を整える」 – 本当の自分との向き合い方
- 3週目：「人間関係を整える」 – 幸せは“つながり”から
- 4週目：「言葉を整える」 – 言葉が現実を作る
- 5週目：「使命を整える」 – 自分の人生の意味を発見する
- 6週目：「行動を整える」 – 使命を実現する行動力
- 7週目：「時間を整える」 – 資源を味方にする
- 8週目：「幸せを整える」 – 自分らしい幸せを歩み始める

Satya Flow



Meditation

【よく頂くご質問】

☑アーカイブ参加でもいいですか？

⇒もちろんOKです！

☑ZOOMの顔出しは必要ですか？

⇒必要ございません！

☑内容は難しいですか？

⇒「初級講座」ですので、

1からステップアップで学んでいただけます👍



SATYA FLOW

一期生の皆さまのご感想



ありがとうございます！まだまだ取り組みます

いつも温かく深い、そして親しみのもてる講座をありがとうございました。

自分とじっくり向き合う時間を持てました。

こんなに導かれながら、考える時間を費やすことができたのは本当に良かったです。

もがきながらも、どう進めば良いのか分からず、そんな時に光を差し込んで下さったように思えます。

ただ、教えて頂いた呼吸法や瞑想がルーティンになっていなくて、また、課題に取り組んだものを見直す余裕がなくて、自分に歯痒さを覚えます。

焦らなくていいですよ、と言われた言葉にホッとしています。

それでも、少し、ほんの少しでも、前に進みたい、そんな気持ちにもさせて頂いてます。

他の方たちも一緒に講座を受けていることも良かったです。みなさん、いい人そんな感じを受け、温かい雰囲気での講座となりました。この方はこんな気付きがあったんだ、とうんうんと自分と違う視点にもうなづきながら受けていました。

カツゼンさん、お忙しい中、いつも本当にありがとうございました。

2ヶ月講座を終えたら、物凄くスッキリとして、躊躇なく、前に進める！と言いたいところですが、これだという使命に気付くところにまだいたっておりません。

発展途上ですが、もっと取り組んでいきたいと思っています。



SATYA FLOW

一期生の皆さまのご感想

- ✓ 毎晩の「癒しの習慣」が身についた
- ✓ 分からなかったことが明確な言語化で解決した
- ✓ 日中の「頭のスッキリ感」が向上した
- ✓ 自分の明確な使命が見つかった
- ✓ どうやって人生を歩んだらいいか分かった
- ✓ 悩みを解決する「考え方」が分かった
- ✓ 母としてのマインドが変わり、子の不登校が解決した
- ✓ 吃音症の生徒さん⇒症状緩和
- ✓ 人間関係・パートナーシップが改善した
- ✓ 自分の使命と目標に向かって、前進を開始した

…多数!!



SATYA FLOW

何が大切なのか？

本当の自分は何なのか？

それが「ずっと分からない人生」

そこから脱却。

「本当の自分」に戻り

自分の使命を再設計し

最高のスッキリ感のなかで人生を歩む



SATYA FLOW

私が作りたいのは
「人生の安全地帯」になる
心から安心できるコミュニティ

そして、使命と使命で繋がった
「本物の人間関係」



SATYA FLOW

お値段の話



世間のつまらない
瞑想講座の相場
20万円（高けえ…）



SATYA FLOW

2か月講座

二期生限定で

「2万7800円（税込）」

※少しずつ上がっていきます



SATYA FLOW

さらに！即日申込特典

2か月講座

~~「2万7800円（税込）」~~

参加者限定のクーポン利用で

5000円OFF

⇒ **「2万2800円（税込み）」**

明日7月14日（月）23:59まで

※アーカイブ参加の方への配慮もあります。ご安心を

※3回まで分割も可能

※業界最安値のご提案です

※期を重ねるほど、少しずつお値段上がります



SATYA FLOW

カード、銀行振り込み対応
三回まで分割払い可能

22800円 ÷ 3回 = 7600円

大人の習い事。

アーカイブは、永続的に視聴可能！
一生使える人生の知恵を
その後の人生でも大切に学べます。



SATYA FLOW

さらに、確信してくださり
即決して下さった方には
追加の特典もごさいます。



SATYA FLOW

「深い瞑想」

「心からの安心感」に導入する

 【カツゼンの瞑想音声ガイド】

※いま制作中です。一週間以内に配布

※すでにお申込み済みの皆さまにも配布



SATYA FLOW

14日（月曜）23:59までの
即日申込特典は

✓ 5000円クーポン

✓ 申し込み後の「瞑想音声」



SATYA FLOW

後ほど、LINEに
「5000円クーポン」と

講座の詳細&お申込方法
を送りします！

お申込くださった方に
個別で「瞑想音声」を配布します。



SATYA FLOW

MOSHというウェブサービスで
講座への先行予約・お申込みを
このあとから始めます。お見逃しなく。

最高の人生を
これから共に歩んでまいりましょう。



SATYA FLOW

本日の参加特典

「本当の自分を取り戻す
5つのキーワード」の資料は

LINEに「めいそう」という

4文字を、ひらがなで
書いてお送りください！

復習にお役立てください。



SATYA FLOW

自分を使命に整える
最高の2か月間
はじまります



SATYA FLOW

SATYA FLOW MEDITATION

実践瞑想&呼吸法

【究極の2DAYセミナー】

7月12日~13日 「2日で完結」



SATYA FLOW