

Sovereign Genesis 三部作・最終章

Sovereign Activation

～ 主権的起動～

Journaling Work — ジャーナリング・ワーク

2026年3月18日(水)～3月22日(日)

準備 1日 + 本番 3日 + 統合 1日

Day 0	3/18(水)	準備	起動前チェック
Day 1	3/19(木)	最終シャットダウン	古いOSを閉じる
Day 2	3/20(金)	春分ログイン	新しいOSを起動する
Day 3	3/21(土)	接続と出力	現実に繋がる
完結の夜	3/21(土)夜	Completion Seal	三部作の完結を封印する
Day 4	3/22(日)	統合	新しい日常へ

お名前: _____

はじめに

新しいOSで書く、最初の言葉。

この一文を、あなた自身の手で書くところまでが、この72時間の設計です。

このジャーナリングは、Sovereign Activationの72時間を「受け取って終わり」にしないための設計です。

エネルギーワークの体験は、言語化することで
はじめて「あなたの身体の言葉」に翻訳されます。

Sovereign Groundingのジャーナリングでは、
多くの方が「書くことで体感が明確になった」と報告してくださいました。

今回も同じです。ただし、今回のテーマは「定着」ではなく「起動」。

書く内容も、
棚卸しから → 宣言へ。
観察から → 選択へ。
記録から → アウトプットへ。

このジャーナリングの最終ページで書く言葉が、
新しいOSで書く「最初の一文」になります。

72時間の本番ワーク(Day 1~3)の前後に、準備(Day 0)と統合(Day 4)を加えた
5日間の構成です。72時間のエネルギーワークを最大限に受け取り、
定着させるための"助走"と"着地"の設計と考えてください。

準備するもの

- ・専用のノート(新しいものを推奨。このPDFに直接書き込んでもOK)
- ・書き心地の良いペン
- ・静かで邪魔されない時間(1日あたり20~30分)

スマートフォンのメモアプリでも構いませんが、手書きを強く推奨します。
手で書く行為は、脳の広い領域を同時に活性化し、意図を深く刻み込む効果があるからです。

大切なルール

1. ジャッジしないこと。良い・悪いの判断は不要です。
2. 綺麗に書く必要はありません。正直に書いてください。
3. 書いている途中で感情が溢れたら、そのまま流してください。
4. 「正解」はありません。最初に浮かんだ言葉を信じてください。
5. 完璧でなくても、書くこと自体に価値があります。

Day 0 3月18日（水） 準備日

起動前チェック

今の自分を、正直にスキャンする

今日は、終了の許可を出す前に、現在地を確認する日。

明日から72時間のエネルギーワークが始まります。

スマートフォンのOSをアップデートする前に、

「設定」→「ストレージ」を開いて現状を確認するように、

今日は、あなたの「今」をスキャンする日です。

このスキャンをDay 4でもう一度行います。

5日間の変化を「数値」で実感するための、ビフォー測定です。

アクティベーション・スキャン（ビフォー測定）

以下の7項目を、10点満点で直感的に記入してください。

判断の解像度

「何を選ぶか」がぼんやり=1 / 迷わず選べる=10

_____ /10

言葉と行動の一致度

分かっているのに動けない=1 / 即座に着手できる=10

_____ /10

自分の声の明確さ

本音がよく分からない=1 / 自分の声ははっきり聞こえる=10

_____ /10

境界線の強度

人に引っ張られやすい=1 / 自分の領域を守れる=10

_____ /10

直感の体感度

直感を頭で打ち消す=1 / 体の感覚として降りてくる=10

_____ /10

春以降のビジョンの明確さ

何をしたいか分からない=1 / 90日の行動が見える=10

_____ /10

前回ワークの定着度

何を受け取ったか曖昧=1 / 日常で機能している=10

_____ /10

合計スコア： _____ /70

Day 0 3月18日（水） 準備日（つづき）

【問い1】今のあなたのOSは、どんな動作音を立てていますか？

例:「ファンが回りっぱなし」「静かだが反応が遅い」「意外とスムーズ」「フリーズ気味」

【問い2】この72時間で、最も「起動」させたいものは何ですか？

判断力、行動力、自分の声、境界線、ビジョン……ひとつ選んでください。

【問い3】古いOSが「まだ動いているな」と感じるパターンはありますか？

例:「人の顔色を見て自分の意見を変えてしまう」「やるべきことを先延ばしにする」

「誰かに管理者権限を渡してしまっている」

(継続者の方へ:SealやGroundingで手放したはずのパターンが、まだ顔を出していませんか?)

【問い4】担当神への挨拶:「明日から72時間、よろしく願います」と伝えて、何か感じたことを記録してください。

温かさ、光、色、言葉、安心感……何でも。何も感じなくてもOKです。

Day 0 完了チェック

- アクティベーション・スキャン(7項目)を記入した
- 4つの問いに答えた
- 担当神に挨拶した

Day 1 3月19日（木） エネルギーワーク Day 1

最終シャットダウン

白い光が、あなたの色になる日 | エネルギーテーマ：浄化と完了

今日は、終了の許可を出す日。
古いIOSに「ありがとう」と伝え、正式にシャットダウンする。

本日のエネルギーワーク

05:30 JST	最終デフラグ完了	魚座の水で最後の不要データを溶かす
10:23 JST	プリズムの儀式（メイン）	魚座新月。白い光→あなたの色へ
21:30 JST	最終シャットダウン	古いOSを丁寧に閉じる

今日は魚座最後の新月。占星術的1年の、最後のリセットボタンが押される日です。
パソコンの再起動前に表示される「保存していないデータはありませんか？」という確認画面
——今日のジャーナリングは、まさにあの画面です。

【問い1】 古いIOSへの感謝の手紙を書いてください。

「今までの自分」に向けて。守ってくれたこと、支えてくれたこと、でももう卒業すること。短くてOKです。

Day 1 3月19日（木） つづき

【問い2】手放す「古いアプリ」を3つ書き出してください。

もう不要なのに動き続けているパターン。

例:「人の期待を優先して自分を後回しにする」「完璧でないと動けない」

【問い3】プリズムの儀式（10:23）の前後で、身体や感覚に変化はありましたか？

温かさ、眠気、涙、色のイメージ、音、静けさ……何でも。何も感じなくても正常です。

【問い4】今日一日を終えて、「古いIOS」は今どんな状態ですか？

まだ動いている？ 薄くなった？ 一部だけ残っている？ シャットダウンの画面が見えた？

Day 1 完了チェック

- 古いIOSへの感謝の手紙を書いた
- 手放す古いアプリを3つ書き出した
- エネルギーワークの体験を記録した

お疲れさまでした。

古いIOSは、あなたが丁寧に閉じてくれたことを感じています。

明日は春分 新しいIOSが起動する日です。

今夜は、何も考えなくて大丈夫です。

身体が必要な整理を、眠りの中で終わてくれます。

Day 2 3月20日（金） エネルギーワーク Day 2 春分

春分ログイン

新しいOSを起動する日 | エネルギーテーマ：境界と起動

今日は、あなた自身の名でログインする日。
主権者として、新しいOSの起動を承認する。

本日のエネルギーワーク

21:30 JST	海辺に立つ儀式	自分を失わない境界線を取り戻す
23:46 JST	春分ログイン	牡羊座0度。新しいOSが起動する瞬間

今日は春分——宇宙の元旦です。

太陽が牡羊座0度に帰還する23:46 JSTが、三部作のクライマックス。

この瞬間、新しいOSのログイン画面が表示されます。

ログインに必要なのは「パスワード」。

それは、あなた自身の言葉で書く一文です。

「私は〇〇として生きていく」

この一文が、あなたの新しいOSのログインパスワードになります。

【問い1】 あなたのログインパスワードを書いてください。

もしすでに一文を持っている方は——その言葉をここに書いてください。

まだの方は、30秒目を閉じて、最初にふっと浮かんだ言葉を。

【問い2】 もし何の制約もなかったら、この春から始めたいことは何ですか？

お金、時間、人の目……すべてを取り払って。正直に。

Day 2 3月20日（金） つづき

【問い3】 「海辺に立つ儀式」（21:30）の体験を記録してください。

身体感覚、見えたイメージ、浮かんだ言葉、感情の動き……何でも。

【問い4】 春分ログイン（23:46）の体験を記録してください。

眠っていた方は、翌朝の目覚めの感覚を記録してください。夢の断片も含めて。

【問い5】 問い1で書いたログインパスワードを、もう一度ここに書いてください。
春分を経て、変わりましたか？ そのままですか？

変わった場合は新しいバージョンを。変わらなかった場合はそのまま書いて「確定」してください。

主権宣言

ログインパスワードを確定したあなたに、もうひとつだけ問いかけます。

私は、私の人生における最終決定権を、私自身に返還します。

【問い6】 今日から「許可する」ことを、ひとつ書いてください。

【問い7】 今日から「許可しない」ことを、ひとつ書いてください。

Day 2 完了チェック

- ログインパスワードを書いた
- 海辺の儀式・春分ログインの体験を記録した
- ログインパスワードを確定した
- 主権宣言を行った

23:46 JST 春分ログインの瞬間に

30秒、目を閉じる。

パスワードを、胸の内で3回唱える。

呼吸をひとつ、深く入れる。

「起動を承認します」と、心の中で告げる。

新しいIOSは、もう動き始めています。

(もし眠っていたら——翌朝、目覚めた瞬間に
パスワードを一度だけ唱えてください。それだけで、ログインは完了しています。)

Day 3 3月21日（土） エネルギーワーク Day 3（最終日）

接続と出力

声に戻り、現実接続する日 | エネルギーテーマ：伝達と顕現

今日は、起動した主権を現実に接続する日。
新しいOSで、最初のアウトプットを行う。

本日のエネルギーワーク

04:32 JST	声の復活	水星順行。言葉と意思が戻る
09:30 JST	キーボード接続	新OSと現実世界を接続する

今日、水星が順行に戻ります（04:32 JST）。

23日間不安定だった「Wi-Fi」が、復旧する瞬間。

昨夜の春分で起動した新しいOSに、キーボードとマウスが接続される——

つまり、あなたの「声」と「行動」が戻る日です。

【問い1】 今朝の目覚めは、昨日までと何か違いましたか？

目覚める時間、感覚、最初に頭に浮かんだこと、身体の重さ/軽さ……

【問い2】 「声の復活」ワーク（04:32）の体験を記録してください。

眠っていた方は、朝起きた時の「言葉の出やすさ」に意識を向けてください。

Day 3 3月21日（土） つづき

起動確認：解放された機能

新しいOSが起動したことで、以前と変わったことを確認します。

【問い3】 以前より迷わず決められるようになったことは？

【問い4】 以前より言葉にしやすくなった本音は？

【問い5】 以前より守りやすくなった境界線は？

90日アクションプラン

春分から夏至まで、ちょうど90日。新しいOSで最初にすることを、3つだけ選んでください。

この90日で「始める」こと

新しく着手する、引き受ける、踏み出すこと

この90日で「やめる」こと

手放す、断る、卒業すること

この90日で「続ける」こと

これまで積み上げてきたもので、引き続き大切にすること

Day 3 3月21日（土） 最終ワーク

【問い16】 新しいIOSで書く「最初の一文」

三部作の全ワークを経たあなたが、
新しい自分として世界に向けて発する、最初の言葉。何を書きますか？

Day 3 完了チェック

- エネルギーワークの体験を記録した
- 解放された機能を確認した
- 90日アクションプランを3つ書いた
- 新しいOSで書く「最初の一文」を書いた

今夜21:00 ~ 24:00

三部作を完走した方へ：

今夜、Completion Seal (完結の封印) が伝授されます。
Seal・Grounding・Activationで築いた三層のエネルギーを
ひとつの封印として身体の奥に定着させる、最終儀式です。

初参加の方も、今夜は特別なエネルギーが流れています。
身体が感じたことを、そのまま次のページに記録してください。

完結の夜 3月21日（土） 21:00～24:00

Completion Seal 完結の封印

エネルギーテーマ：封印と統合

三部作の旅が、ここでひとつの封印になる。

Sovereign Sealで天に封印したもの。

Sovereign Groundingで地に定着させたもの。

Sovereign Activationで起動したもの。

この3つが、ひとつの封印としてあなたの身体の奥に刻まれます。

三部作完了ログ

Sealで受け取ったもの（天に封印したもの）

初参加の方は「この72時間で天から受け取った感覚」を。

Groundingで根づいたもの（地に定着させたもの）

初参加の方は「この72時間で地に定着した感覚」を。

Activationで使えるようになったもの（起動したもの）

Completion Sealの体験記録

21:00～24:00の間に、身体・感覚・ビジョンに何が起きましたか？

眠っていた方は、翌朝の感覚を記録してください。

Day 4 3月22日 (日) 統合日

新しい日常へ

起動したOSを、現実で使い始める日

今日は、新しい権限で日常を使い始める日。

72時間のエネルギーワークが完了しました。

OSをアップデートした翌日のスマートフォンを思い出してください。

見慣れた画面が少しだけ変わっている。新しいアイコンが増えている。

使い始めは「あれ？」と戸惑うかもしれない。

でも使っていくうちに、「前のバージョンでは出来なかったことが、

出来るようになっていく」と気づく。

今日は、その「気づき」を言語化する日です。

アクティベーション・スキャン (アフター測定)

Day 0と同じ7項目を、今の感覚で記入してください。

まずDay 4のスコアをすべて記入してから、p.3のDay 0スコアを見返して比較してください。

判断の解像度

「何を選ぶか」がぼんやり=1 / 迷わず選べる=10

_____ /10

言葉と行動の一致度

分かっているのに動けない=1 / 即座に着手できる=10

_____ /10

自分の声の明確さ

本音がよく分からない=1 / 自分の声をはっきり聞こえる=10

_____ /10

境界線の強度

人に引っ張られやすい=1 / 自分の領域を守れる=10

_____ /10

直感の体感度

直感を頭で打ち消す=1 / 体の感覚として降りてくる=10

_____ /10

春以降のビジョンの明確さ

何をしたいか分からない=1 / 90日の行動が見える=10

_____ /10

前回ワークの定着度

何を受け取ったか曖昧=1 / 日常で機能している=10

_____ /10

Day 0 : _____ /70 → Day 4 : _____ /70

Day 4 3月22日（日） 統合日（つづき）

【問い1】 スコアで最も変化が大きかった項目はどれですか？ それはなぜだと思いますか？

【問い2】 この5日間で、あなたの中で最も印象的だった瞬間は？

エネルギーワーク中の体験、ジャーナリング中の気づき、日常の中の小さな変化……何でも。

【問い3】 三部作を振り返って Seal、Grounding、Activationを通じて、あなたの中で「未完了」から「完了」になったものは何ですか？

初参加の方は「この5日間で変わったこと」を。途中参加の方は参加した分だけ振り返ってください。

【問い4】 担当神への感謝と報告を伝えてください。何か感じたことがあれば記録を。

5日間の完了 おめでとうございます。

封印し、定着させ、起動した。

三部作の旅が、ここで完結します。

あなたの新しいIOSは、もう動いています。

使い込むほどに、その力は日常に浸透していきます。

私は、私の人生の主権者として、
この新しいIOSの起動と運用を、ここに承認する。

署名： _____

日付： 2026年 月 日 _____

根を張れ。そうすれば、空に届く。

あなたの旅が、祝福されますように。