

うまくいかないと感じたら 実践を続けてきた自分を、もう一度観察する

■ この章で学ぶこと

セルフチャネリングをしばらく実践していると、学び始めた頃に比べて、積極的にセルフチャネリングをする機会が減っていくことがあります。

「体感が弱くなった」「受け取るものが曖昧」「解釈に自信がない」「チャネリングしたいと思わない」そんな変化があると、「うまくできなくなったのかな？」と感じることもあるかもしれません。

しかしその変化は、後退とは限りません。

この章では、セルフチャネリングを続けてきた今の自分をもう一度観察し、「今、自分はどんな状態にいるのか」を確認していきます。

■ この章のゴール

セルフチャネリングに変化を感じたとき、自分の状態を観察し、今の自分に合った向き合い方を選ぶようになる。

教材

● 講義動画

この章のポイントを講義動画で確認します。



● PDF教材

講義動画でポイントを確認したら、
PDF教材でさらに深めてください。

PDF教材を開く

次に進める前に

第8章「ハイヤーセルフと生きる」に進む前に、確認してみましょう。

☐セルフチャネリングに変化を感じたとき、まず今の自分がどう感じているのかを観察できそうですか？

☐実践する機会が減ったり、体感が変わったりしても、すぐに「できなくなった」と判断しなくてもよいと思えていますか？

☐うまくいかないと感じたとき、無理に答えを出そうとせず、休んだり以前の章へ戻ったりすることを選べそうですか？

☐不安や焦りなどの「ゆらぎ」があるときも、今の自分を否定せず、少し心地よい方へ進めそうですか？

☐セルフチャネリングの技術だけでなく、自分の感じ方や選び方がどのように変わってきたかも見られそうですか？

☐セルフチャネリングをしなくても安心しているなら、それもひとつの変化として受け止められそうですか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

もし気になるところがあれば、該当の章へ戻って確認してみてください。

うまくいかないと感じている自分も、以前ほどセルフチャネリングを必要としていない自分も、今の自分の状態のひとつです。

「私は、今こんな感じなんだな」と、今の自分を少し捉えられ、安心できたら、次の章へ進んでみましょう。

第8章へ進む



01 セルフチャネリングを知る

02 観察する・整える

03 つながる・受け取る

04 受け取ったものを解釈する

05 もっと話してみる

06 日常で使いやすくする

07 うまくいかないと感じたら

08 ハイヤーセルフと生きる