

02

観察する・整える ハイヤーセルフへ問いかける前に

■ この章で学ぶこと

この章では、セルフチャネリングの実践に入る前に、ハイヤーセルフへ問いかけるための準備として、自分の意識の状態を整えることについて確認します。

ここで大切なのは、「思考を完全に止めなければならない」「深い瞑想状態に入らなければならない」と考えないことです。

セルフチャネリングに必要なのは、もっと日常に近い、穏やかな状態です。

■ この章のゴール

誘導瞑想を聞くことで、思考が少し緩やかになり、ゆったりとした状態へ入りやすくなる感覚をつかむ。

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。

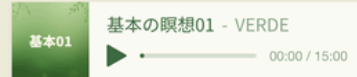
PDF教材を開く

● 実践音源

この章で扱う内容を、
実際に体験しながら確認します。
必要な音源を使い、
ご自身のペースで実践してみてください。

基本の瞑想01

身体を緩めていくことで、セルフチャネリングにちょうど良い状態へとゆっくり整えていきます。(15:00)



基本の瞑想02

ご自身のリラックスした感覚を捉えながら、セルフチャネリングにちょうど良い状態へとゆっくり整えていきます。(8:58)



次に進める前に

第3章「つながる・受け取る」に進む前に、確認してみましょう。

- ☐ 思考を完全に止める必要はなく、少し緩やかになればよいと理解できましたか？
- ☐ 深い瞑想状態に入らなくても、セルフチャネリングはできると理解できましたか？
- ☐ 自分にとって「ほっとする」「リラックスする」とは、どんな状態か少しイメージできましたか？
- ☐ 「基本の瞑想」を聞きながら、普段より少しゆったりした状態を体験できましたか？
- ☐ この音声を聞くとリラックスしやすい、という感覚が少しつかめてきましたか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

特別な状態になったり、上手に瞑想できたりする必要はありません。

「この音声を聞くと、少しゆったりするな」という感覚がつかめてきたら、次の章へ進んでみましょう。

第3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

[実践サポート](#)

[よくある質問](#)

[実践音源一覧](#)

[講座TOP](#)