

	目的	テキスト教材 (PDF)	解説資料 (PDF)	実践ワーク	よくある質問	次へ向かうチェックポイント	動画	
導入	旅の地図を手にする	この旅の全体像を知り、迷ったときに戻れる場所を確認します。	-	-	迷ったときのアドバイス ・あまり変化がない気がします。 ・この状態で続けていくことに不安を感じることがあります。 ・正しくできているのかが心配です。 ・他の人より進捗が遅いのかも、と考えてしまいます。 ・何も感じられないときがあります。 ・思考との違いがわからなくなります。 ・途中で満足感が出てきました。 ・この学びを続けていけるのか不安になります。	-	①ここに来たあなたへ	
第1回	世界の仕組み ～物質世界と非物質世界	2つの視点で世界の構造を捉え、向かうべきポイントを確認します。	セルフチャネリング講座1 はじめに ・チャネリングとは ・二つの世界～物質世界と非物質世界 ・セルフチャネリングは難しくありません	知識編① ハイヤーセルフの視点 知識編② 肉体からの視点	-	・うまく理解できているのか、自信がありません。 ・まだ何も体感がありません。 ・二つの視点が腑に落ちません。 ・感情を指標にするのが少し不安です。 ・現実はまだ変わっていません。 ・ここまでで止まっても大丈夫でしょうか。	・2つの視点を、自分の言葉で説明できますか？ ・「つながっている」という前提を、少し受け入れられていますか？ ・感情を“方向を示すサイン”として見られそうですか？ ・世界を“定義する”より、“感じる”姿勢に立っていますか？ ・焦らず進んでいいと、自分に許可できていますか？	-
第2回	内側へ向かう	意識を外から内へと向け、あなたの中心へと静かに近づいていきます。	セルフチャネリング講座2 ・セルフチャネリングの仕組み ・セルフチャネリングの実践 ・受け取った内容からイメージを広げる ・イメージの広げ方の例 ・コンディションに配慮する ・(参考) レイキの活用	実践編 セルフチャネリング	実践ワーク1 基本の瞑想 (音源)  実践ワーク2 セルフチャネリング (音源)	・何も感じませんでした。それでも大丈夫でしょうか？ ・途中で雑念がたくさん出てきました。 ・うまくできたのか分かりません。 ・変性意識に入れた感覚がありません。 ・もっと深く入りたくなりました。 ・思ったよりあっさりしていて物足りません。	・内側へ意識を向ける方法が、自分なりに分かりましたか？ ・何かが切り替わる感覚はありましたか？ ・“何も起きないように見える時間”を、否定せずに置きそうですか？ ・受け取れない時に、力で押さず”一段ゆるめる”選択ができそうですか？ ・次に進むペースを、自分に合わせて選んでいますか？	②うまくできないと感じたときに
第3回	感覚に慣れていく	つながる感覚に慣れていくことで、日常の中でも自然に戻れるようにします。	セルフチャネリング講座3 セルフチャネリングの習熟に向けて ・リラックスする感覚をマスターする ・受け取る練習 ・さらに能動的に受取る ・素早く入る練習～スイッチング ・受け取ったエネルギーの解釈を深める ・言語化する ・言葉として受け取る ・積極的に活用する ・高い視点で捉える	-	実践ワーク3 短時間でのチャネリング (音源)	・思考なのか、受け取ったものなのか分かりません。 ・スイッチングがうまくできません。 ・受け取った内容をどう解釈してよいか迷います。 ・行動に移すのが怖いです。 ・言葉で受け取れません。 ・もっと上達したくなります。	・受け取ることを、急がずに待っていますか？ ・質問を整える時間を、大切にできていますか？ ・受け取ったものを、すぐに否定していませんか？ ・思考と受け取りを、無理に区別しようとしていませんか？ ・行動に移すことを、怖れすぎていませんか？ ・完璧さよりも、継続を選んでいますか？	-
第4回	時間の景色を見る	「いま、ここ」から、過去や未来を静かに眺めてみます。	セルフチャネリング講座4 チャネリングの応用1 ・未来に関する質問 ・過去に関する質問	-	実践ワーク4 過去未来のセルフチャネリング (テキスト)	・未来は本当に変わるのですか？ ・未来の答えが望ましくありませんでした。 ・過去のことを聞いたら、未来の答えが返ってきました。 ・願望実現とセルフチャネリングは同じですか？ ・深い状態でないと未来は見えませんか？	・未来を“固定された結果”として扱っていませんか？ ・受け取った内容を、すぐに良し悪しで判断していませんか？ ・過去に力を与えずにいませんか？ ・答えを“そのまま”にせず、解釈を急いでいませんか？ ・未来を知ることと、未来を創ることを混同していませんか？ ・感情のガイダンスを、解釈の基準にできていますか？	-
第5回	他者との関係を俯瞰する	自分の中心に立ったまま、周囲の人との関係性を見つめます。	セルフチャネリング講座5 チャネリングの応用2 ・他者を知ること ・他者に関する質問方法 ・あなたの動機 ・ネガティブな感情がある場合の対象 ・別の方向性	-	実践ワーク5 他者情報のセルフチャネリング (テキスト)	・他人の本音を知ることできますか？ ・相手の問題点が見えました。伝えるべきですか？ ・相手との距離を取るようなメッセージが出ました。 ・他者の未来について聞いても大丈夫ですか？ ・相手を助けたい気持ちは悪いことですか？ ・他者にチャネリングする技術を深めたいです。	・他者を変えたい気持ちか、混ざっていませんか？ ・なぜその人のことが気になるのか、掘り下げましたか？ ・そのテーマを通して、自分が整う方向を見えていますか？ ・ネガティブな感情があるまま、質問していませんか？ ・他者にも、その人のハイヤーセルフがいると信頼できますか？ ・今回のテーマを通して、ご自身への集中が深まりましたか？	-
第6回	新しい地図を手にする	ハイヤーセルフの導きを受け取り、これからの旅路を自分で歩き始めます。	セルフチャネリング講座6 セルフチャネリングの完成について ・習得した技術 ・技術向上の方向性 ・安定したセルフチャネリング ・次のステップ ・まとめ	-	-	・これで本当に身についていますか？ ・しばらく練習しないと感覚は消えますか？ ・もっと技術を磨くべきですか？ ・本当にハイヤーセルフと対話できていましたか？ ・次は何をすればいいですか？	・ひとりでも続けられそうですか？ ・感覚を信頼できていますか？ ・変化を探しすぎていませんか？ ・離れることを怖れていませんか？ ・誰かの正解を探していませんか？ ・続けるか、休むかを自分で選んでいますか？	③旅を終えたあとも
第7回	旅の途中で立ち止まる	実践の中で生まれた疑問や揺らぎを、静かに整えていきます。	セルフチャネリング講座7 ・積極的になれないとき ・この傾向が強いとき ・ゆらぎは自然なもの ・感情の仕組み ・感情が示すもの ・段階的に切り替える方法 ・実践できる状態とは ・まとめ	-	-	・最近あまりやる気が出ません。 ・感情のゆらぎが激しくなりました。 ・技術が落ちている気がします。 ・後ろ向きな感じのときは実践しない方がいいですか？ ・「感情のスケール」を意識しすぎて疲れます。	・積極的になれない自分を、否定していませんか？ ・不安を、技術不足だと決めつけていませんか？ ・ネガティブな感情を、すぐに消そうとしていませんか？ ・思考の勢いに、巻き込まれていませんか？ ・「できているかどうか」を、技術で測っていませんか？ ・少し休むことを、許可できますか？	-
第8回	旅は続いていく	この旅で得た感覚を、これからの日常へと持ち帰ります。	セルフチャネリング講座8 ・これらのかかわり方 ・良い状態を維持する ・望まないことは起きる ・良い状態に戻るには ・これからのヒント ・次のステップ ・最後に	-	-	・セルフチャネリングは、これからも続けた方がいいですか？ ・最近セルフチャネリングをしていません。問題ありませんか？ ・望まない出来事が起きると、不安になります。 ・感情の状態が下がったときはどうすればいいですか？ ・もっと深く学びたいと感じたときはどうすればいいですか？ ・この講座の学びを、これからどう活かしていけばいいですか？	・セルフチャネリングを、特別なものにしていませんか？ ・「良い状態」を維持しようとして、無理をしていませんか？ ・望まない出来事を、間違いだと考えていませんか？ ・ゆらぎを怖れていませんか？ ・「うまくできているか」を、技術で測っていませんか？ ・あなた自身の感覚を信頼できていますか？ ・この講座がなくても、進めそうですか？	-