



整えるワークブック

自分の感覚に戻るための小さな習慣

このワークブックについて

このワークブックは、
チャネリングが上手にできるようになるための教材ではありません。

「チャネリングで整える体験」で触れた感覚を、
日常の中でも、自分のペースで思い出すためのものです。

答えを受け取ることよりも、
自分の感覚に気づくこと。

瞑想やチャネリングを通して、
自分の内側に意識を向け、

「今の自分は、どう感じているだろう」

と、自分自身に戻っていく。

何かをうまく感じようとしたり、
正しい答えを見つけようとしたりする必要はありません。

少し静かな時間をつくって、
今の自分に意識を向けてみてください。

このワークブックが、
そんな「整える時間」のきっかけになればと思います。

01 | まず整える

セルフチャネリングの基本は、いかにリラックスできるかがとても大切です。

最初は誘導瞑想を使って、身体を緩め、心を穏やかにしていきます。

特別な環境を用意する必要はありません。

たとえば、

- ゆったりした音楽を流す
- 心地よい椅子やソファに座る
- 横になってみる
- 照明を少し暗くする
- 好きな香りを使う
- 湯船にゆっくり浸かる

など。

あなたが「心地よい」と感じられる方法で大丈夫です。

まずは、何かを受け取ろうとする前に、少し緩んでいく時間をつくってみましょう。

●今の自分を感じてみましょう

- 今の気分は？
- 身体はどんな感じがしますか？
- 今、頭の中に浮かんでいることは？
- 今の自分が、少し心地よくなるためにできそうなことは？

▶ 整えるための誘導瞑想

ここからは、音声を使って実践してみましょう。

うまく瞑想しようとせず、ただ、その時間を過ごしてみてください。

YouTube <https://youtu.be/FvfXjXCap44>

02 | ハイヤーセルフとは

ハイヤーセルフは、
あなたの知らない、どこか遠い場所にいる存在ではありません。

肉体として生きている「私」と、
ハイヤーセルフには、もともとつながりがあります。

そのため、セルフチャネリングを学ぶことは、
これまで存在しなかった、何か新しいつながりを作るわけではありません。

もともとあるつながりに意識を合わせてみる。
そこから、ハイヤーセルフとの対話を
心地よいペースで深めていきます。

「特別な人だけがつながれるもの」
と考える必要はありません。

まずは、
わたしにも、すでにそのつながりがある。
そこから始めてみてください。



03 | 「つながれるか」ではなく「つながっている」

セルフチャネリングを始めると、

「ちゃんとハイヤーセルフとつながれるかな」

「今日はつながれなかったのかな」

と考えることがあるかもしれません。

でも、私たちは、

もともとハイヤーセルフとつながっています。

セルフチャネリングの最初の段階は、

すでにあるハイヤーセルフとのつながりを

再確認することからはじめます。

何か特別な感覚がなければ、

つながっていないわけではありません。

まずは、そのつながりの中で、

「話しかけてみよう」

くらいの気持ちから始めてみてください。



04 | 少しだけ対話してみる

セルフチャネリングでは、
ハイヤーセルフへ問いかけ、
そこから届くものを受け取る。

そして、受け取ったものを自分なりに考えながら、
日常の中で使っていきます。

あまり難しく考えず、「**整えるための誘導瞑想**」の音源を使って瞑想したあとで、
一つだけ話しかけてみましょう。

私のハイヤーセルフへ質問します。
今の私に、何か伝えたいことはありますか？

そう問いかけたら、
少し静かに待ってみてください。

何かを受け取ろうと、
頑張る必要はありません。
言葉が浮かぶかもしれません。
イメージかもしれません。
なんとなく感じることや、
身体の感覚かもしれません。
あるいは、何も感じないかもしれません。

どれでも大丈夫です。
今は、それが何なのかを判断するよりも、
自分の中に起きていることを、そのまま感じてみましょう。

05 | 何を感じましたか？

何かを感じたなら、そのまま書いてみてください。

何も感じなかったなら、「何も感じなかった」と書いても大丈夫です。

瞑想やチャネリングの時間に、正解はありませんし、「何かを感じなければいけない」と考える必要もありません。

その時間、自分の内側へ意識を向けたことも、ひとつの体験です。

●始める前

- どんな気分でしたか？ _____
- 身体はどんな感じでしたか？ _____

●瞑想・対話の中で

- 浮かんだ言葉 _____
- 浮かんだイメージ _____
- 身体で感じたこと _____
- 気持ちの変化 _____
- その他、気づいたこと _____

●終わったあと

- 今はどんな気分ですか？ _____
- 始める前と何か違いはありますか？ _____
- 今の自分にしてあげたいことはありますか？ _____

07 | わたしの「整えるメモ」

何か気になることがあるとき。

少し自分に戻りたいとき。

このページを自由に使ってください。

日付： _____

●今の気分

●今気になっていること

●瞑想のあとに感じたこと

●ハイヤーセルフに話しかけてみて感じたこと

●今の私が選びたいこと

おわりに

自分の感覚に戻る場所を、
ひとつ持っておく。

それだけでも、
日常の中で少し立ち止まりたいときに、
自分を整えるきっかけになります。

セルフチャネリングは、
これまで存在しなかった何かを
新しく手に入れるためのものではありません。

もともとあるつながりに、意識を合わせてみる。
そして、自分の内側にある感覚を少しずつ感じていく。

そこから、ハイヤーセルフとの対話を
あなたの心地よいペースで深めてみてください。

このワークブックが、
あなたが自分自身に戻るための
小さなきっかけになればと思います。

もう少し深く学んでみたい方へ

ハイヤーセルフとの対話やセルフチャネリングの実践を、もう少し体系的に学んでみたい方へ。

セルフチャネリング講座

[詳しく見る]

<https://www.verde32.com/セルフチャネリング講座>

