

ハイヤーセルフと生きる

ハイヤーセルフへの信頼から、自分自身への信頼へ

■ この章で学ぶこと

ここまで、セルフチャネリングを通して、ハイヤーセルフとの対話を重ねてきました。
最初は、好奇心や憧れから始まったかもしれませんが。
そして、実際に問いかけ、受け取り、いろいろな視点から解釈しながら、自分がどう感じるのかを見る。
そして選び、行動していく。
その繰り返しの中で、少しずつ、「ハイヤーセルフは、いつも自分をサポートしている」という実感があ
ったと思います。

この最後の章では、セルフチャネリングの新しい技術は学びません。これまでの体験を振り返りながら、
ハイヤーセルフとともに、自分自身を信頼して生きることについて確認します。

■ この章のゴール

ハイヤーセルフが常に自分をサポートしていることを信頼し、自分自身の感覚や選択にも信頼を持って
生きていく。

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

講座を終える前に

セルフチャネリング講座を終える前に、確認してみましょう。

- セルフチャネリングを、続けなければならないものにしなくてもよいと思えていますか？
- 望まない出来事やゆらぎがあっても、それを失敗だと考えなくてもよいと思えていますか？
- 自分にとっての「良い状態」と、そこへ戻るための方法が少し分かっていますか？
- セルフチャネリングを使うかどうか、自分で選べそうですか？
- ハイヤーセルフが自分をサポートしていることを、以前より信頼できていますか？
- ハイヤーセルフの提案を受け取りながら、最後を選ぶのは自分自身だと思えていますか？
- 以前より、自分自身の感覚や選択を信頼できそうですか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

この講座を終えることも、ひとつの通過点です。

今の自分が感じていることを確認しながら、これからもご自身のペースで体験を重ねてみてください。

講座を修了したら



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 うまい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](#)

次に進める前に

第7章「うまくいかないと感じたら」に進む前に、確認してみましょう。

☐ 基本版・ショート版・クイック版など、そのときの自分に合った方法を選んで実践できそうですか？

☐ 誘導の音源を使わない方法やスイッチングも、自分のペースで試してみましたか？

☐ 方法が短くなっても、問いかけて受け取るまでの基本の型は変わらないと理解できましたか？

☐ 過去や未来について質問するときも、受け取ったものを絶対的な事実や決定事項として扱わず、自分で選ぶことを意識できそうですか？

☐ 他者について質問するときも、相手の内面を知ろうとするのではなく、自分とハイヤーセルフとの対話として問いかけられそうですか？

☐ ひとつの方法にこだわらず、自分に合ったセルフチャネリングの使い方を選べそうですか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

基本版を使う日があっても、短い方法を使う日があっても構いません。

そのときの自分に合った方法を選びながら、セルフチャネリングを日常の中で使っていく。

そんな感覚が少しつかめてきたら、次の章へ進んでみましょう。

第7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