

05

もっと話してみる ハイヤーセルフとの対話を楽しむ

■ この章で学ぶこと

ここまで、

- ①ハイヤーセルフへ問いかける
- ②最初に届いたエネルギーのブロックを受け取る
- ③通常の意識へ戻る
- ④いろいろな視点から解釈する
- ⑤自分がどう感じるのかを見る
- ⑥心地よく感じられるものを選ぶ

という、セルフチャネリングの基本を体験してきました。

ここからは、この基本の型を使って、もっといろいろなことをハイヤーセルフと話してみます。
人生について。仕事について。人間関係について。そして、毎日のちょっとしたことについて。

セルフチャネリングを特別な時間だけに使うのではなく、あなたの日常の中で、ハイヤーセルフとの対話を楽しんでみましょう。

■ この章のゴール

いろいろな質問や対話を通して、ハイヤーセルフと話すことに慣れていく。

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](#)

● 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 ガイドあり

基本の瞑想01の最後に、セルフチャネリングの実践用のガイドが入ります。
(18:00)



基本01 ガイドあり - VERDE

00:00 / 18:00

基本の瞑想02 ガイドあり

基本の瞑想02の最後に、セルフチャネリングの実践用のガイドが入ります。
(10:00)



基本02 ガイドあり - VERDE

00:00 / 10:00

ショート版 ガイドあり

基本の瞑想よりも少し短めの誘導です。基本の瞑想に慣れてきたら、セルフチャネリングの実践の際に、こちらも活用してみてください。(7:32)



ショート版 - VERDE

00:00 / 07:32

次に進める前に

第6章「日常で使いやすくする」に進む前に、確認してみましょう。

☐ 大切なことだけでなく、日常のちょっとしたこともハイヤーセルフに話しかけてみただか？

☐ 質問するときに、「私は、何を聞きたいんだろう？」と一度確認してみましたか？

☐ 一つの問いかけから新しい疑問が浮かんだとき、次の質問として対話を続けてみましたか？

☐ 受け取る時間と考える時間を分けながら、対話を続ける基本の方法を試してみましたか？

☐ 自分にとって、受け取りやすい・話しやすい感覚が少しずつ分かってきましたか？

☐ 答えを得ることだけでなく、ハイヤーセルフと対話することそのものを楽しめましたか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

いろいろなことを話してみながら、「私の場合は、こんな感じなんだな」と、自分なりの対話の感覚が少し分かってきたら、次の章へ進んでみましょう。

第6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](#)