

日常で使いやすくする

自分に合った方法で、セルフチャネリングを使う

■ この章で学ぶこと

ここまで、基本版、ショート版の音源を使いながら、セルフチャネリングを繰り返してきました。基本の型に慣れてきたら、少しずつ、セルフチャネリングを日常の中で使いやすくしていきます。短い誘導を使ってみる。音源を使わずに、自分で瞑想してみる。通常の意識から変性意識へ切り替わる、自分なりの体感を使ってみる。方法が変わっても、ハイヤーセルフとの対話で行っていることは同じです。また、この章では、過去や未来、他者について聞く方法についても確認します。自分の状態や、そのときの状況に合わせて使える方法を増やししながら、セルフチャネリングを日常の中へ広げていきましょう。

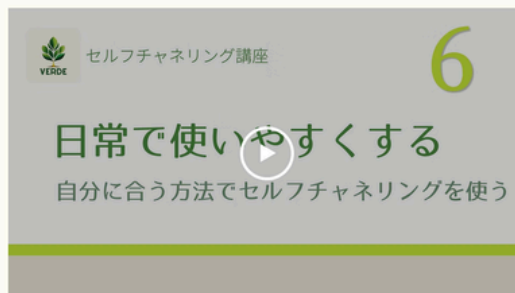
■ この章のゴール

基本の型を大切にしながら、自分に合う方法でセルフチャネリングが活用できる。

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

クイック版 ガイドあり

とても短い誘導です。クイック版に慣れてきたら、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。(2:30)



クイック版 - VERDE



00:00 / 02:30

BGMのみ

BGMのみです。誘導の音声は入りません。(15:00)



BGM - VERDE



00:00 / 15:00

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。

そんな感覚が少しずつかめてきたら、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