

つながる・受け取る ハイヤーセルフに問いかけてみる

■ この章で学ぶこと

前章では、今の自分を観察し、リラックスする感覚を体験しました。
この章では、いよいよハイヤーセルフとの対話を始めます。

セルフチャネリングでは、瞑想を使って意識状態を変え、ハートチャクラのフィールドでハイヤーセルフへ問いかけます。
そして、最初に届いたものを受け取る。

ここまでは、この章で行う実践です。
受け取ったものの意味を考える「解釈」は、通常の意識へ戻ってから行います。

■ この章のゴール

セルフチャネリングの基本の型を使って、ハイヤーセルフへ問いかけ、最初に届いたものを受け取る。

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

次に進める前に

第4章「受け取ったものを解釈する」に進む前に、確認してみましょう。

- ☐ ハイヤーセルフへ問いかける基本の流れを、一度は実践してみましたか？
- ☐ 言葉だけでなく、イメージや感覚なども「受け取り」として観察できそうですか？
- ☐ 最初に届いたものを、すぐに解釈せず、そのまま受け取ることができましたか？
- ☐ 「自分の思考かもしれない」と感じて、すぐに否定せず受け取っておけそうですか？
- ☐ 何も届かないときに、無理に答えを作ったり、届くまで待ち続けたりしなくてもよいと思えていますか？
- ☐ まだ確信がなくても、「問いかけて、受け取る」という実践を続けてみようと思えていますか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

まずは一度、ハイヤーセルフへ問いかけ、最初に届いたものをそのまま受け取る。
そこまでを体験できていれば、次の章へ進んでみましょう。

第4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](#)