

## セルフチャネリング講座 カリキュラム

		内容	配布資料	事前課題
第1回 120分	セルフチャネリングの基礎知識	<p><b>(オリエンテーション)</b> ・講座概要と進め方 ・日程確認</p> <p><b>(カウンセリング)</b> ・現状について ・これからの在り方、目指す姿 ①</p> <p><b>(座学)</b> ・ハイヤーセルフについて ・セルフチャネリングの仕組み</p> <p><b>(実践)</b> ・セルフチャネリングの実践</p>	<p><b>(PDF)</b> ・受講のご案内 ・カリキュラム ・事前課題</p> <p>・レジュメ 第1回 ・セルフチャネリング講座 知識編① ・セルフチャネリング講座 技術編①</p> <p>・セルフチャネリング講座 1 ・セルフチャネリング講座 2</p> <p><b>(音源)</b> ・深い瞑想 (YouTube,音声ファイル)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配布資料の確認</li> <li>・第2回~第6回の受講希望日時</li> <li>・なりたいあなた</li> </ul>
第2回 120分	セルフチャネリングの基本練習	<p><b>(カウンセリング)</b> ・前回からの変化や現状について</p> <p><b>(座学)</b> ・肉体のわたしについて</p> <p><b>(実践)</b> ・セルフチャネリングの実践</p>	<p><b>(PDF)</b> ・レジュメ 第2回 ・セルフチャネリング講座 知識編②</p> <p><b>(音源)</b> ・セルフチャネリングガイド 基本 (YouTube,音声ファイル)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・瞑想をより多く実践</li> <li>・変化を記録する</li> <li>・疑問があれば書き留める</li> </ul>
第3回 120分	実践的な練習 ～短い時間で瞑想状態に入る ～体感から瞑想状態に入る	<p><b>(カウンセリング)</b> ・前回からの変化や現状について</p> <p><b>(座学)</b> ・セルフチャネリングの習熟に向けて ・体感を利用して瞑想状態に入る方法 ・より具体的な質問、複雑な質問への対応方法</p> <p><b>(実践)</b> ・より短い時間で瞑想に入る実践</p>	<p><b>(PDF)</b> ・レジュメ 第3回 ・セルフチャネリング講座 3</p> <p><b>(音源)</b> ・セルフチャネリングガイド ショート (YouTube,音声ファイル)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安定して体感を維持する練習</li> <li>・切り替わる際の体感を意識する練習</li> <li>・受け取る練習</li> <li>・日々の行動に繋げる</li> </ul> <p><b>(継続課題)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・変化を記録する</li> <li>・疑問があれば書き留める</li> </ul>
第4回 120分	セルフチャネリングの応用 1 ～未来、過去へのチャネリング	<p><b>(カウンセリング)</b> ・前回からの変化や現状について</p> <p><b>(座学)</b> ・セルフチャネリングの応用 ・体感を利用して瞑想状態に入る方法 ・未来、過去へのチャネリング</p> <p><b>(実践)</b> ・体感を利用して瞑想状態に入る ・未来、過去へのチャネリングの実践</p>	<p><b>(PDF)</b> ・レジュメ 第4回 ・セルフチャネリング講座 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体感からスイッチする練習</li> <li>・質問をより具体的にする練習</li> </ul> <p><b>(継続課題)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安定して体感を維持する練習</li> <li>・切り替わる際の体感を意識する練習</li> <li>・受け取る練習</li> <li>・日々の行動に繋げる</li> <li>・変化を記録する</li> <li>・疑問があれば書き留める</li> </ul>
第5回 120分	セルフチャネリングの応用 2 ～他者の情報へのチャネリング	<p><b>(カウンセリング)</b> ・前回からの変化や現状について</p> <p><b>(座学)</b> ・第三者の情報を得る方法</p> <p><b>(実践)</b> ・体感を利用して瞑想状態に入る ・第三者の情報へのチャネリングの実践</p>	<p><b>(PDF)</b> ・レジュメ 第5回 ・セルフチャネリング講座 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフチャネリングを日々の行動に活かす</li> </ul> <p><b>(継続課題)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・変化を記録する</li> <li>・疑問があれば書き留める</li> </ul>
第6回 120分	セルフチャネリングの活用 ～日々の在り方	<p><b>(カウンセリング)</b> ・これからの在り方、目指す姿 ②</p> <p><b>(座学)</b> ・セルフチャネリングを活用した生き方</p> <p><b>(実践)</b> ・体感を利用して瞑想状態に入る ・日々の在り方についてアドバイスを得る</p>	<p><b>(PDF)</b> ・レジュメ 第6回 ・セルフチャネリング講座 6 ・第6回終了後のご案内</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今後の方向性の確認</li> </ul> <p><b>(継続課題)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフチャネリングを日々の行動に活かす</li> <li>・変化を記録する</li> <li>・疑問があれば書き留める</li> </ul>
第7回 90分	アフターフォロー 1	<p><b>(カウンセリング)</b> ・これからの在り方、目指す姿 ③</p> <p><b>(座学)</b> ・セルフチャネリング補足説明 ・質疑応答</p> <p>※状況やご希望により、内容は適宜調整します</p>	<p><b>(PDF)</b> ・フォローアップ期間中のご案内</p>	<p><b>(継続課題)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後の方向性の確認</li> <li>・セルフチャネリングを日々の行動に活かす</li> <li>・変化を記録する</li> <li>・疑問があれば書き留める</li> </ul>
第8回 90分	アフターフォロー 2	<p><b>(カウンセリング)</b> ・これからの在り方、目指す姿 ④</p> <p><b>(座学)</b> ・セルフチャネリング補足説明 ・質疑応答</p> <p>※状況やご希望により、内容は適宜調整します</p>	<p><b>(PDF)</b> ・講座終了後のご案内</p>	