

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	(オリエンテーション) ・ 講座概要と進め方 ・ 日程確認 (カウンセリング) ・ 現状について ・ これからの在り方、目指す姿 ① (座学) ・ ハイヤーセルフについて ・ セルフチャネリングの仕組み (実践) ・ セルフチャネリングの実践	(PDF) ・ 受講のご案内 ・ カリキュラム ・ 事前課題 ・ 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 ・ セルフチャネリング講座 1 ・ セルフチャネリング講座 2 (音源) ・ 深い瞑想 (YouTube,音声ファイル)	・ 配布資料の確認 ・ 第2回~第6回の受講希望日時 ・ なりたいあなた
第2回 120分	セルフチャネリングの基本練習	(カウンセリング) ・ 前回からの変化や現状について (座学) ・ 肉体のわたしについて (実践) ・ セルフチャネリングの実践	(PDF) ・ レジュメ 第2回 ・ セルフチャネリング講座 知識編② (音源) ・ セルフチャネリングガイド 基本 (YouTube,音声ファイル)	・ 瞑想をより多く実践 ・ 変化を記録する ・ 疑問があれば書き留める
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	(カウンセリング) ・ 前回からの変化や現状について (座学) ・ 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 (実践) ・ より短い時間で瞑想に入る実践	(PDF) ・ レジュメ 第3回 ・ セルフチャネリング講座 3 (音源) ・ セルフチャネリングガイド ショート (YouTube,音声ファイル)	・ 安定して体感を維持する練習 ・ 切り替わる際の体感を意識する練習 ・ 受け取る練習 ・ 日々の行動に繋げる (継続課題) ・ 変化を記録する ・ 疑問があれば書き留める
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	(カウンセリング) ・ 前回からの変化や現状について (座学) ・ 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 (実践) ・ 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	(PDF) ・ レジュメ 第4回 ・ セルフチャネリング講座 4	・ 体感からスイッチする練習 ・ 質問をより具体的にする練習 (継続課題) ・ 安定して体感を維持する練習 ・ 切り替わる際の体感を意識する練習 ・ 受け取る練習 ・ 日々の行動に繋げる ・ 変化を記録する ・ 疑問があれば書き留める
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	(カウンセリング) ・ 前回からの変化や現状について (座学) ・ 第三者の情報を得る方法 (実践) ・ 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	(PDF) ・ レジュメ 第5回 ・ セルフチャネリング講座 5	・ セルフチャネリングを日々の行動に活かす (継続課題) ・ 変化を記録する ・ 疑問があれば書き留める
第6回 120分	セルフチャネリングの活用 ～日々の在り方	(カウンセリング) ・ これからの在り方、目指す姿 ② (座学) ・ セルフチャネリングを活用した生き方 (実践) ・ 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	(PDF) ・ 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	・ 今後の方向性の確認 (継続課題) ・ セルフチャネリングを日々の行動に活かす ・ 変化を記録する ・ 疑問があれば書き留める
第7回 90分	アフターフォロー 1	(カウンセリング) ・ これからの在り方、目指す姿 ③ (座学) ・ セルフチャネリング補足説明 ・ 質疑応答 ※状況やご希望により、内容は適宜調整します	(PDF) ・ フォローアップ期間中のご案内	(継続課題) ・ 今後の方向性の確認 ・ セルフチャネリングを日々の行動に活かす ・ 変化を記録する ・ 疑問があれば書き留める
第8回 90分	アフターフォロー 2	(カウンセリング) ・ これからの在り方、目指す姿 ④ (座学) ・ セルフチャネリング補足説明 ・ 質疑応答 ※状況やご希望により、内容は適宜調整します	(PDF) ・ 講座終了後のご案内	