

セルフチャネリング講座

Web受講の進め方

この講座は、ご自身の内側の感覚に静かに触れていく**8回の旅のプロセス**です。
先を急ぐ必要はありません。
あなたが心地よいペースで進めていきましょう。

1. 受講の進め方

この講座は、こちらの専用Webページで、**第1回から順番に進めていきます**。

基本的な流れは次の通りです。

1. PDF教材を読む
2. 内容を理解する
3. 実践ワークを行う
4. 感覚を観察する
5. セルフチェックを行う
6. 次の回へ進む

理解を急ぐ必要はありません。感覚が自然に整うことを大切にしてください。

2. 受講ペースについて

受講ペースは自由です。目安として、**3~8ヶ月程度**で進められる方が多いですが、それよりゆっくりでも問題ありません。

全てを理解しなくても、**その回の内容にあなたが十分に慣れた感覚があれば**、次の回に進んでみてください。

次の回に進んでみて、「まだ少し早かったかな？」と思われたら、**前の回に戻ることも大切です**。
もしも迷ったときは、**無理に進まず、少し時間を置くこと**もおすすめします。

3. 学びを深めるポイント

この講座では、「理解」よりも「感覚」を大切にしています。

次のような姿勢で進めると、学びが自然に深まっていきます。

- ・ 答えを急がない
- ・ 感覚を否定しない
- ・ 変化を探しすぎない
- ・ 比較しない
- ・ 静かな時間を持つ

セルフチャネリングは、能力の開発よりも、もともとある感覚を思い出すプロセスだと捉えてみてください。

4. 実践ワークについて

講座では、瞑想ガイド音源を使い、セルフチャネリングワークを行います。最初は、次のように感じることもあります。

- ・ 何も感じない
- ・ 思考との違いが分からない
- ・ 集中できない

これは自然な進み方です。

焦らずに、安心感や穏やかな感覚があるか、**静かな観察を続けてみてください。**

5. 迷ったとき

学びの途中で、次のようなこともあります。

- ・ 進み方が分からない
- ・ 感覚が分からなくなる
- ・ 実践が止まる

そのようなときは、

- ・ 少し休む
- ・ 前の回に戻る
- ・ ワークを短くする

など、無理のない方法を選んでください。

この講座は、**あなたのペースで進めることを何より大切にしています。**