

■ ■ ■ ■ 遠隔ヒーリングの受け方 ■ ■ ■ ■

ニュートラルになって、リラックスしてただくつろぐだけです。そして自分に起こることが起こるのを、ただ許してあげてください。

1) リラックスするのを自分に許してください

- ・布団に横になってリラックスをして、深い呼吸を3回ほどします。
- ・その時間こえてくる全ての音をぼんやりと聞きます。どんな音が聞こえてきても、良い音とか悪い音といった判断は加えずに、音楽を聴くようにすべての音が自分の中に溶け込むのをただ許してください。自分を傷つけるものは何もなく、自分が深くリラックスする助けになるものだと思って、自分に溶け込ませてあげてください。
- ・自分がリラックスして、波動が楽に上がること。自分のエネルギーの調和が取れて、楽に自然により良い方へと変化することを自分にただ許してください。安全であることを許してください。

2) 穏やかさを自分に感じさせてあげてください。

- ・今の自分の状態、状況を、善悪の判断を加えず「今こんな感じ。それだけ」そうニュートラルに感じ、肉体、頭、心……自分のどこにも全く力が加わっていない感覚を味わいます。自分が軽くなるのを感じ、今ここに安心してくつろいでいるのを感じます。

3) 自分が、虹色のゆらめく光や、透明な光に包まれているのをイメージし、光の熱を感じてください。

- ・虹色にゆらめくオーロラのような光、または透明な光に全身が包まれているのをイメージし、光の温度を感じながら心地のよい呼吸を続けてください。（エネルギーは頭部から入ってきて、体に溜まらずに常に手や足の先から外へと放出し、循環しています。）
- ・『新陳代謝』に意識を向けてください（言葉を口にするだけでも構いません）
- ・体の気になるところに意識を向けてください。（最低5分間）
- ・そのまま寝てしまっても構いません。（多くの方が開始5分くらいで寝ます）
起きている場合も、できればヒーリングが終わって最低30分はそのまま横になってくつろいでいてください。
- ・起きたら水を飲んでください。