

Induction

導入

では、もし、
赤い鳥が見えますか？
と言われたら、
見えますか？

では、黄色い花は？

では、青い車は？

では、犬と猫は？

では、緑の木、葉をいっぱい付けています。
風が吹き抜け、葉を揺らします。

今日は、
こういった、心の部分を
使っていきます。
こういった、心の部分には、
景色や、記憶が存在します。

心の、この部分は、
夜 眠て、夢を見ている時に
活発に活動しています。

というのも、
この部分には、
夢に現れる イメージや
メッセージがあるからです。

今日は、
この部分を 使っていきます。

さて、今日、これをする
わずかな間、
悩みや 心配事は、
一旦お預けです。
それらは、

いつでも 対処できます。
今は 忘れましょう。

これをする ほんのわずかな間、
悩みや 心配事は
一切 なくしてください。
そして、
心配事の無い この状態を
ただ、ただ
味わってください。

体中がほぐれていく
この感じを味わい、
体中に 心地よさが染み渡る中、
どこか 緊張が残っているとしたら、
それは 体からさっぱり
流し出しちゃってください。
綺麗さっぱり 流し出す。
手放す。
手放す。
もういらない。
もういらない。
何も考えなくていい、この感覚を
全身で 味わってください。
全身 リラックスして
心地よくなっています。
じっくり 味わってください。

これは、とても贅沢で
貴重な時間です。
忙しい毎日の中、 こうやって
ただ、ただ リラックスして、
何も考えなくていい時間は、
なかなか ありません。
なので、
じっくり 味わってください。
そして、
目覚めた時には、
心身ともに
すっきり リフレッシュしています。

まるで 気持ち良く
昼寝をしたり、
熟睡した時のように。
体はほぐれ、
すっきりと リフレッシュします。
これをするたび、
素晴らしい体験となります。

また、もし部屋の中で、
あるいは 外で音がしても、
それはみんな、日常にある
環境音なので、
あなたには 気になりません。
そういった音は、
スーっと小さくなり、
背景の一部となります。

さあ、
美しい、白い光のピラミッドを
想像してください。
まばゆい、とても美しい ピラミッドです。
キラキラ ピカピカ
光り輝いています。
この美しく 光り輝くピラミッドを、
体に覆いかぶせるように してください。
すっぽり全身が
ピラミッドの中に 入るように。
体の裏側も、しっかり入っています。
この美しい 白い光のピラミッドの中に
全身が 包み込まれています。
これで、あなたは 完全に守られています。
白い光は、非常に強いエネルギーで、
何に対しても、守ってくれます。
これをする間、
あなたの肉体や、心を傷つけられるものは、
まったく ありません。
あなたは完全に 守られています。
大切に 守られています。
あなたは、それを自覚しています。

感覚的に 確信を持っています。
これは大変 いいことです。
安心感が体中に染み渡ります。
とても いいエネルギーです。

では、
この世で一番美しい場所を
想像してください。
自分にとって この世で一番美しい場所です。
そこには、問題もなければ、心配もありません。
森でしょうか。
海辺でしょうか。
草原でしょうか。
あなたにとって、美しく、穏やかな所です。
見つけられましたか？

どんなところか、教えてください。
(説明してもらおう。見えるもの、音、匂い、感じること等)

ここには 悩みなど 存在しません。
穏やかで 心が落ち着きます。
心配事や、どんな問題もない、
ただ静かで 平和なところ。

そこから、空が見えますか？ (はい)
見上げてみて、大きくて白い
ふわふわな雲を 見つけてください。
これから - 少し変わったことを してもらいます。
その雲に向かって、ふわっと浮き上がり
雲の上に 座ってみてください。
雲に座るの、どんな感じですか？
雲は魔法のように
ちゃんと体を支えてくれるので 安心です。

雲の上の気分を説明してください。
(なるべく詳しく説明してもらおう。)

真綿のよう、羽のようだと言人もいます。
でも魔法のようにしっかり支えてくれます。
気持ちいいと 思いませんか？

横になってみて、体重を雲に預けてみてください。
なんて気持ちいい 素敵な気分でしょう。
羽のように軽いです。

この素敵な雲と 一つになることだってできます。
身をゆだね、すうーと、吸収してもらいます。
また、暖かい毛布のように、体を雲でくるみ、
埋もれてみるのもいいでしょう。
美しく、気持ちよくて、
安心感が 染み渡ります。
この美しく、ふわふわした、優しくて気持ちいい、安全な
雲と 一つになった今、
体はまるで、存在しません。

雲はこのまま、あなたを優しく、
安全に 気持ちよく
運んで 漂っています。

ふわふわ 漂って、
漂って、ふわふわと

陸を超え、
谷を超え、
山を超え、
海も超えて漂っています。

あなたを優しく、
安全に 気持ちよく
運んで 漂っています。

ふわふわ 漂って、
漂って、ふわふわと

陸を超え、
谷を超え、
しっかり安全に 運んでくれています。

この雲は、魔法のような雲なので、
ただ陸や 谷を超える だけではありません。
時や 空間を超えて
遠い 遠い

時と場所へ 連れていってくれます。

あなたにとって、もっとも参考になる
情報が得られる、
遠い 遠い 時と場所へと
連れて行って もらいましょう。

雲はあなたを 運んでいます。
どンドン、どンドン、
時を超え、
どンドン、どンドン、
空間を超えて。

もっとも参考になる 時と場所へと。
そこで、立ち止まり、様子を見て、観察できるように。
もっとも参考になる 時と場所へと。
そこで、立ち止まり、様子を見て、観察できるように。

雲は、少しずつ ゆっくりし始めます。
もっとも参考になる 時と場所に
そろそろ たどり着きます。
もっとも参考になる時と場所に
たどり 着きました。

雲から、ふわっと降りて、地上に向かって
どンドン、どンドン
降りていってください。

ゆっくり、葉っぱが枝から落ちるように
ゆっくり、ゆっくり 地上へと。
地上に降りて、
真っ先に 何が見えますか？
受けた印象でも結構です。

雲から降りましたか？
真下に何が見えますか？
真っ先に 何が見えますか？

Contacting SC

潜在意識を呼び出す

では、その人物は そこに残し、
その場面から ゆっくり、ふわふわ 離れましょう。
その場面から ゆっくり、ふわふわ 離れます。
その人物は、ちゃんと見つけるべきものを見つけ、
人生をまっとうするので、
安心してその場を 離れましょう。
では、～さんの意識と人格が、再び体に戻り、
完全に肉体と融合するようにしてください。

それでは、～さんの 潜在意識とお話したいと思いま
す。お話をさせていただいて、よろしいですか？

～さんの 潜在意識とお話しても、よろしいですね？

私は、潜在意識の力を深く尊敬しています。
～さんの体のケアと管理をしっかりとしてくれているだけ
ではなく、
この人生と、その他全ての生涯で経験してきた
一部始終を記録しているからです。
潜在意識の偉大さを知るからこそ、
お話したり 質問する時には 必ず了解を得てからするこ
とにしています。
質問させていただいて よろしいでしょうか？

～さんが経験してきた様々な生涯の中から
なぜ、潜在意識は 今回見せてくれた人生を、
～さんのために選んだのですか？

Inserting the Key Word

キーワードを挿入

(催眠から覚める直前に入れます。まだ暗示にかかりや
すい状態です。こちらから言葉を提供するのではなく、ク
ライアントに1語、できれば2語提案してもらおう。)

これをまた やってみたいと思いますか？(はい)

では、次にする時、
簡単に この安らかで素敵なリラックス状態に入れるよう
に、私があなたに言える言葉を1つ、または2つ教えてく
ださい。どんな言葉でも構いません。あなたがいいと思っ
た1語か2語をお願いします。

(クライアントが思いつかない場合、「青い バラ」を使っ
たりします。)

では、〇〇 〇〇。この2語でいいですか？(はい)
では、あなたの了解のもと、あなたが了解した時のみ、
私が 〇〇 〇〇 と言うたび、いつでもあなたは、
ただちに この安らかで素敵なリラックス状態に、
今よりも深く入っていきます。そして、いろんなことについ
て、答えを見つける旅と一緒にしていきましょう。あなた
の了解なしには、何事も行われません。主導権を握って
いるのは、いつでもあなたです。私はただ単に、いろんな
旅の中であなたのお供をする、ガイドでしかありません。
(言葉を何度か繰り返す。)

Bringing a Person Out

目覚めさせる

では、
潜在意識に、元の所へ戻るようお願いしたいと思いま
す。元の所へ戻っていただけますか？

～さんのために、沢山の情報とヒーリングを提供してくだ
さり、本当にありがとうございました。

愛と感謝の気持ちでいっぱいです。

～さん自身、深く感謝すると思います。

そして、今回 いっぱいお話ししてくれた、

いろんな場面の、いろんな人物にも、

ちゃんと元の時と場所へ戻るよう、

お願いします。

沢山の情報を提供してくれて、

本当にありがとうございました。

愛と感謝の気持ちでいっぱいです。

また、

垣間見ることができた、 いろんな出来事や状況は、

全て過去の事であり、過去にあるべきなので、

過去に残しておきます。

あくまでも、今日の人生に役立つ情報として、

学習するために導き出した情報です。

そう言う意味では、非常に貴重でした。

ただし、～さんが今後、

収録内容を聞き直し、自分の整理をする間、

精神や、肉体への悪影響など、一切ありません。

大切なことです。

精神や、肉体への悪影響など、一切ありません。

では、

～さんの意識と人格が全て体に戻り、

完全に肉体と融合するようにしてください。

～さんの意識と人格は、再び完全に この肉体と融合し
ています。

今まで話していた様々な存在は完全に撤退しています。

では、～さん、どんどん戻って来るようにしてください。

どんどん、どんどん、

時間と空間を超えて、

今日、この日に戻ってきてください。

今日は〇月〇日です。

今あなたは

～(場所)にある、このベッドで、

とても面白い体験をしました。

ただ、忘れないでください。今一番大切なのは、現在生
生活を営む、この人生です。今は、そこに焦点を当てて生き
ていくからです。

このように得た情報はとても貴重ですが、

これから内容を消化し、整理していく中、

精神や、肉体への悪影響など、一切ありません。

大切なことです。

悪影響は、一切ありません。

Counting Out

目覚めへ向けて数える

それでは、これから、10まで数えます。

10を数え終わったら、あなたは
爽快な気分で目が覚めています。

まるで 気持ち良く昼寝をしたり、

熟睡した時のように。

体はほぐれ、

すっかり リフレッシュしています。

これをするたび、

素晴らしい体験となります。

さあ、私に合わせて戻ってきてください。

10を数え終わったら、あなたは

爽快な気分で目が覚めています。

1、 2

少し呼吸が速くなり始めています。目が覚める準備で、

血のめぐりも、徐々によくなっています。

3、 4

体を意識し始めました。

自分の体をしっかり意識しています。

長い時間 同じ姿勢で寝ていたので、

疲れをほぐすためにも 手足などの筋肉を動かして、

血のめぐりを良くしましょう。

目が覚め始め、体に意識を傾けているので、

体全体の機能がだんだん活発になっています。

5、6

部屋の音がだんだん戻ってきました。外の音も戻ってきました。周辺環境が認識できるようになっています。
今、すっかりこの場所、この時間に戻ってきました。
もうじき目が覚めます。

7、8

いよいよ目が覚めます。
いよいよです。

9、10

はい、目が覚めました。スッキリ目が覚めました。
気分爽快です。