

導入

私が「赤い果物」といったら そのイメージが見えますか？

これから言うものをイメージしてください。

「黄色い花」、「青い車」、「犬と猫」

グリーンの木。 たくさん葉っぱがついていて 風に揺れています。

これが心の一部。今日ワークしてく所です。これが心の一部。イメージや記憶が入っている所です。

これが心の一部。あなたが夜眠っている間に活発に動いている所です。

というのはこれが心の一部で私たちが夢で使っている絵や象徴が入っている所です。

なので 心のこの部分を使って今日ワークをしていきます。

今日これをする少しの間 問題も心配ありません。

問題や心配のための時間はあとで十分あります。

それらはいつもそこにあります。今からこれをする少しの間は、心配するようなことは何もありません。

だから 何にも心配することがないという感じを楽しんでください。

そして 身体中がゆるんで行く感じを楽しんでください。

身体中がゆるんでいくにつれて、どこかに緊張があればすっと流れていきます。

それらはすっと流れていきます。緊張を流していかせましょう。それらを流して行かせましょう。

私たちには必要ありません。 私たちには必要ありません。

なので考えることが何もないという状態を楽しんでください。

身体中がゆるんでいく感じを楽しんでください。

忙しい日常からちょっと出て リラックスして何にも考えない状態になるということは

ほんのわずかの人しか味わえない贅沢です

できる間はこれを生かして経験を楽しみましょう。

あなたが目覚める時にはとってもいい気持ちになるということを覚えておいてください。

ちょうど気持ちのいい昼寝の後 十分リラックスして、リフレッシュした時のようです。

これをする時はいつでも、楽しい経験になるでしょう。

もうひとつ覚えておいてください。 この部屋で聞こえる音や部屋の外で聞こえるどんな音も

背景でおこっている自然な音にすぎないということを覚えておいてください。

いかなる場合もその音があなたを悩ませたり、不快にさせたりすることはありません。

もし何か聞こえてもそれはだんだん消えていき、背景の一部になっていきます。それはとてもいいことです。

今から白い光でできた美しいピラミッドをイメージしてください。見るからに美しいものです。

それは光を放ち、輝き、きらきらしています。その光でできた白いピラミッドを心の中で描いてください。

それはあなたの身体を完全に包みます。体の方までも包みます。

あなたは白い光でできた美しいピラミッドの中に完全に包まれています。

これはあなたのプロテクションです。白い光はとてもパワフルな力です。

それはどんなものからも守ってくれます。

私がワークをする間それはずっとあなたの回りにあります。

精神的、肉体的にあなたを傷つけられるものは何もありません。

あなたは守られていますし、安全です。

あなたはそれを知っているし、感じています。それはとてもいいことです。

さあ今から世界で一番美しい場所を想像してください。あなたが世界で一番美しいと思う場所です。

そこには心配も問題もありません。それは森かもしれないし、海岸かもしれません。草原かもしれません。

どこであれ あなたが美しくて平和だと思える場所 そんな所が見つかりましたか？

ではそれについて話してください。

(説明してもらおう。光景、音、匂い、感じ)

そのような場所には何の心配も問題もなく、ただ平和です。なんの心配も問題もなく、ただ平和です。

あなたのいるところから空が見えますか？

空を見上げてください。白くて大きなフワフワした雲を見つけることができますか？

今からちょっと不思議なように聞こえるようなことをあなたにしてもらいます。

その雲の上へと浮かび上がって座ってみてください。そして雲の上に座る感じがどんなにか教えてください。

心配しなくてもいいですよ。雲は魔法のようにあなたの体重を支えてくれます。

雲の上に座った感じはどうですか。(詳細を語ってもらおう)

綿みたいや羽みたいな感じっていう人もいます。でも魔法のように雲はあなたを乗せています。

とても気持ちいいでしょ？ 雲の上からねっ転がってあなたの体重をすべて雲にかけてみましょう。

もしやりたかったら 暖かい毛布のように雲にくるまったり、抱きしめたりしてみましょう。

それはほんとに美しく、心地よく、安全な感じですよ。まるであなたの体重がまったくなくなったみたいですよ。

あなたの体がなくなってその美しく、柔らかく、気持ちいい安全なもの一つになったみたいですよ。

この雲は空中をふわりふわりと漂っています。あなたを乗せてふわりふわり。

ふわりふわりと漂っています。ふわりふわりと漂っています。守られています。安全ですよ。

この雲は山を越え、谷を越え、川を越えて海にまで行きます。

あなたを乗せて行きます。柔らかくて気持ちいいですよ。

ふわりふわりと漂っています。山を越え、谷を越えて 守られて安全ですよ。

この雲はまるで魔法のようですよ。それは山や川を越えてあなたを運ぶだけでなく、

あなたの時間や場所を過去へ過去へと運んでいきます。

その雲にあなたの時間と場所を過去へ過去へと運んで別の時間、別の場所へと行ってもらいます。

そこが一番良い方法であなたを助けることができる情報がある場所ですよ。

雲は動いています。あなたを乗せて後ろへ後ろへと運んでいます。

止まってよく見て観察するのに一番ぴったりした時と場所をさがしています。

止まってよく見て観察するのに一番ぴったりした時と場所ですよ。

今雲はだんだんゆっくりになって一番ぴったりした時と場所で止まっています。

今雲は一番ぴったりした時と場所に止まっています。

雲からふわりと下りて地面の方に向かって下へ下へと下がって行ってください。

急に下りて行くのではなく、葉っぱが枝からハラハラと地面に落ちていくような感じですよ。

あなたが下に降りたとき、あなたの下で最初に目にするものを教えてください。

またはあなたが地面に降り立った時の最初の印象を教えてください。

もう雲から下りましたが？

あなたの下に何が見えますか？ 最初に目にしたのはなんですか？

潜在意識への移行

それでは、そのシーンにいる人たちをそのままにして、ここを離れましょう。今まで見てきた全ては、もう既に終わってしまった過去の事ですよ。そこに居た全ての人達と、全てのものをそこにそのままにして、この人生を離れます。この人生に居た人、あった物は、全てあなたの過去のものです。それら全てを過去のものとして、そのままにして、このシーンを離れましょう。

そして、あなたの潜在意識とお話ししましょう。

潜在意識

～さんの潜在意識さんと話せますか？

私は～さんの潜在意識さんと話す許可をもらっています。私は潜在意識さんの力を尊重しています。潜在意識さんが～さんの体の世話をしており、とってもよくされているのを知っています。

潜在意識は今の人生や、すべての過去世で起こった記録をもっているらしいです。

私は潜在意識さんの力に敬意を払っており、潜在意識さんと話し、いつも質問する許可をお願いしています。質問する許可がもらえますか？

潜在意識さんは今日沢山ある他の人生を取りだすこともできたと思います。でもこの人生を選んで彼女に見せました。どうしてこれを選んだのですか？

キーワードを入れる

(キーワードはクライアントが催眠からさめる直前に入れます。この時 彼らはまだかなり暗示にかかりやすい状態にいます。私はいつも私が言葉を決めるのではなく、クライアントに言葉を一つもしくは二つ選んでもらいます。)

これをもう一度やりたいですか？ (はい) ではこの美しくて安らかな、リラックスした状態に入りやすくするために私があなたに使う言葉を一つあるいは2つ選んでください。

どんな言葉を選んでも構いません。

(クライアントが思いつかない時に私が使う言葉は「青いバラ」 これらの言葉を使った例が以下です)

これらの言葉を私に使ってほしいですか？ (はい) ではあなたの許可のもとに、あなたの許可において、私が「青いバラ」と言った時はいつでも すぐにこの美しくて平和でリラックスした状態に入ります。今より更に深い状態になることもあります。そして私達は沢山のことに對して答えを見つける旅を共にします。

あなたの許可なしには何事も行われません。

あなたはいつもコントロールできる状態です。私はただこれらのいろいろなことへあなたをガイドしていくだけです。(キーワードの言葉を数回繰り返します。)

(次にあなたがクライアントとワークする時にはクライアントをベッドにねかせて次のように言って始めます。)

あなたは本当に行きたいですか？ (はい) ではあなたの許可のもと唯一あなたの許可のもと、美しく安らかでリラックスした状態へ入る助けをするためにあなたが選んだ言葉を言います。

「青いバラ」 (何回かこの言葉を繰り返し、クライアントの体のサインを見てよい状態になっているか見極めます。)

忘れないで この言葉は魔法のようなものです。

青いバラ 青いバラ 青いバラ ETC

(クライアントが十分な催眠状態になっているのがわかれば白いプロテクションをクライアントの体の回りにかけます。ここであなたは新たに始める用意ができました。または 以前のワークの続きを進めていく準備ができました。)

連れ帰る

サブコンシャスさんが今日 ～さんに与えてくれた助けと情報に心から感謝して、サブコンシャスさんには元いた場所に帰っていただくようお願いします。彼女は心から感謝すると思います。また 共に話しをした別の人生からきた存在たちにも彼らが属している過去に帰っていただきたいと思います。彼らが私たちに与えてくれた情報に愛と感謝をささげます。あなたが見たものは過去からのものであ

ることを覚えておいてください。それらは過去に属しています。ですから私たちはそれを過去に置いていきます。私たちは学び情報を得るための好奇心でそれらをよびだしました。現在の人生にあてはめて助けるためです。そういった意味でそれらは価値があり、重要です。しかし、～さんがテープを聞き、吟味し、整理する時、それは彼女に対していかなる場合も精神的肉体的に彼女を困らせることはありません。これはとても重要なことです。

いかなる場合でも精神的肉体的に彼女を困らせることはありません。

今 ～さんの意識と人格のすべては再び完全にこの体に戻っていただきます。今 ～さんの意識と人格のすべては再び完全にこの体に戻り、私たちが話していた他のすべてのものと取ってかわります。私は～さんに時と空間を超えてどんどん上がってきてもらいます。現在の日付と時間に戻って自分の位置をはっきりさせてください。今日は～日です。あなたは～で（場所）ここのベッドに横たわっています。あなたはとっても面白い経験をしました。あなたが今生きている現在の人生が最も重要であることを覚えておいてください。それは現在あなたがフォーカスしているものだからです。このようにして見つけたどんな情報にも価値があります。しかしそれはいかなる点でも精神的肉体的にあなたを悩ませることはありません。あなたはそれを理解し、あるべき所に置きます。これはとても重要です。それはいかなる場合でもあなたを悩ませることはありません。

今から10数えます。10数えたら、あなたはすべてが素晴らしい状態で完全に目覚めるでしょう。丁度よい昼寝やよい睡眠をとった後のようです。あなたは十分に休息し、リフレッシュするでしょう。これをする時はいつでも楽しい経験になるでしょう。

さあ 私に合わせてください。10数えると、あなたはすべてが素晴らしい状態で完全に目覚めるでしょう。

1、2 少し呼吸が早くなり始めます。今日覚め始めているので血のめぐりが少し早くなります。

3、4 体を意識しだします。体をしっかり意識してください。同じ姿勢で寝ていて疲れたでしょうから
手や足を動かして筋肉や血流を刺激します。あなたは肉体をしっかりと意識しているし、目覚め始めているのですべてをもう一度動かします。

5、6 部屋の音がだんだん戻ってきました。部屋の外の音も戻ってきました。あなたの回りをしっかりと意識してください。あなたはこの場所この時間 ここに戻って自分の位置をはっきりさせます。そしてだんだん目覚めていきます。

7、8 あなたはとってもいい感じでそっってもいい感じ起きてきます。

9、10 すっかり目覚めました。 すっかり目覚めました。身体中素晴らしい感じですよ