



第1章 (2) 認識の扉

シェアタイム

★ここまですで感じたこと・変化など

感じながら生きるとは・・・

自分と繋がる生き方

波動を深いレベルで育てていくと

気がついたら、自然と心穏やかに！
気がついたら、自然と願いが叶ってる！
気がついたら、自然と愛し愛される！

ゼロポイントフィールド

上下優劣の価値基準を外す



愛

波動が高い

上下優劣の価値基準を外す

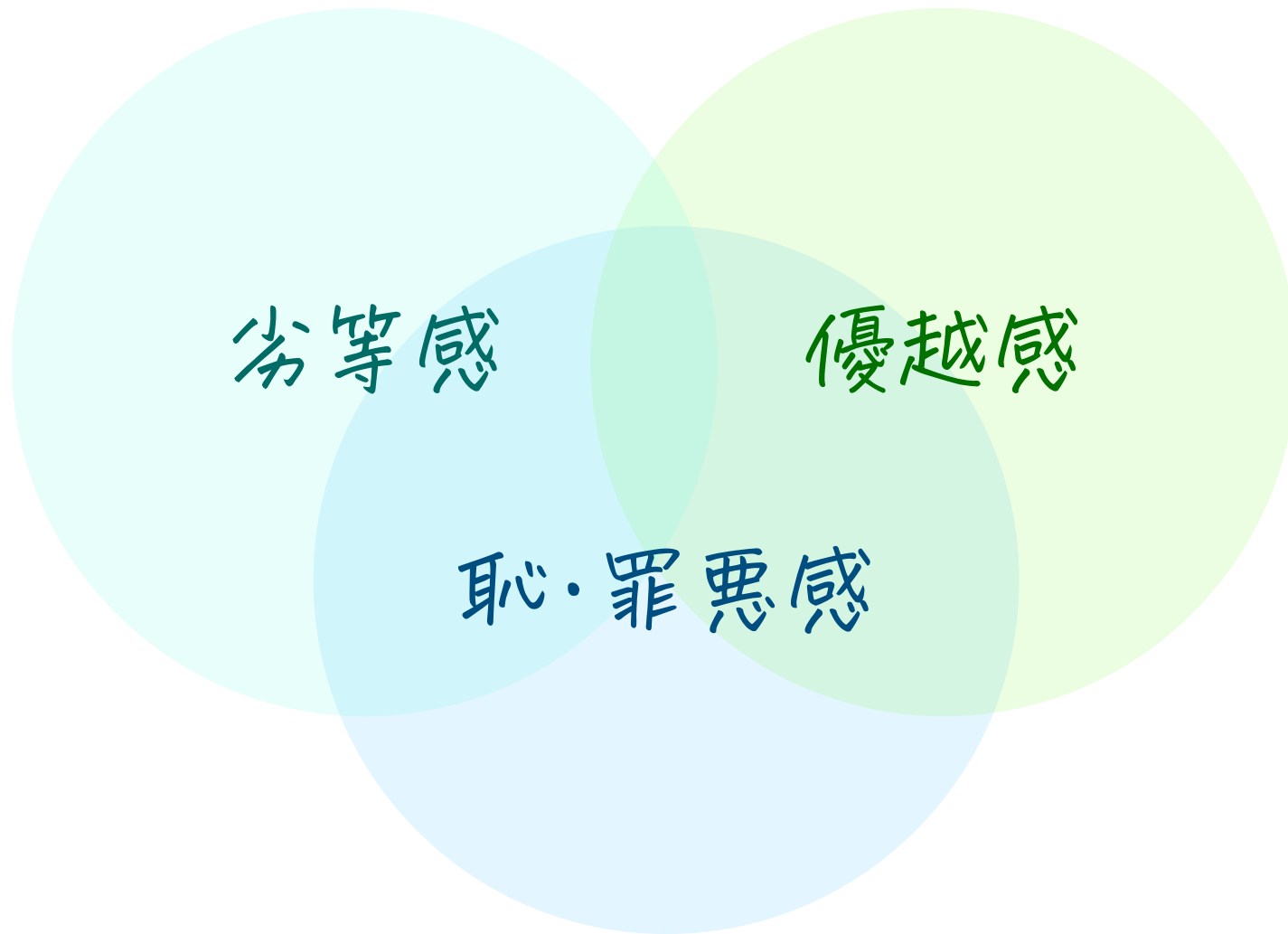


愛

波動が高い

→ 感じる

人間の『3つの上下優劣』



上下優劣を外す（劣等感）

日常の中で「人と比べてしまうこと」
「劣等感を感じること」は何ですか？



それをどう変えますか？

上下優劣を外す（恥・罪悪感）

日常の中で「恥ずかしいと思うこと」
「申し訳ないと感じること」は何ですか？



それをどう変えますか？

上下優劣を外す（優越感）

日常の中で「人を見下してしまうこと」
「人の間違いに苛立つこと」は何ですか？



それをどう変えますか？

自我 (エゴ)

眠り
表層意識

浅い自分
一時的な快楽
墮落 (省エネ)

真我 (自分自神)

目覚め
潜在意識

深い自分
魂の目的
深い喜び (進化)

自我 (エゴ)

比較

正しさ ジャッジ

上下優劣

自分のせい 人のせい

受け身 指示待ち

多い/高い/早い/表面の世界

硬い

真我 (自分自神)

個性

遊び心 尊重

ニュートラル

楽観的 信頼

能動的 創造性

深い喜び 深い視点

柔軟性

自我 (エゴ)

外に気が
取られている

真我 (自分自神)

自分自神を
感じている

今日から！

自分を感じる

自分に意識を向ける

自分に話しかける

自分に聞く

外に気を取られない！

真我と繋がっていないと・・・

自分の使命天命がわからない

真我と繋がっていないと・・・

アップダウンの激しい人生

真我と繋がっていないと・・・

人と繋がれない・理解されない
愛されない

真我と繋がっていないと・・・

第六感が使えないので人生の遠回り

真我と繋がっていないと・・・

チャレンジから逃げて墮落し続ける

真我と繋がっていないと・・・

過去の繰り返しから抜け出せない

真我と繋がっていないと・・・

①

常に周りを観察して

みんなと同じ行動・その場に適した行動を
することが多い

真我と繋がっていないと・・・

②

人から嫌なことを言われた時

「あの人は、何でこう言ったのだろう？」

と考える。

真我と繋がっていないと・・・

③

あなたの魅力は？と聞かれて

即答できない

真我と繋がっていないと・・・

④

どうしたらいいですか？と答えを求めるけど

自分がどうしたいかがわからない

真我と繋がっていないと・・・

⑤

意識が

「過去の分析」「人の分析」

「未来の心配」「人の心配」ばかり

真我と繋がっていないと・・・

⑥

人からどう見られているか

自分は正しかったのか

ばかりが気になる

真我と繋がっていないと・・・

⑦

教えてもらう・見る・聞く・読む・参加する
というインプットの行動ばかりで

教える・自己表現する・創る・企画する・声をかける
など、アウトプットの行動が少ない

自分と繋がる7箇条

- ① 常に自分に「どうしたい?」と聞く!
- ② 「私はどう感じたのかな?」と内観する!
- ③ 常に「自分の魅力」に目を向ける!
- ④ 正解ではなく「自分なりの答え」を見つける!
- ⑤ 自分を信頼して、未来にワクワクする!
- ⑥ 「これでいいのだ!」を合言葉にする!
- ⑦ 「自ら意識」「自らのアイデア」行動する!

宇宙ひっくり返りの法則

宇宙には

大きい・小さい

上下左右

などが存在しない

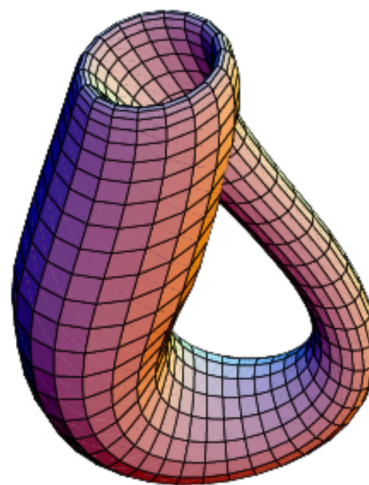
高い・低い



メビウスの輪



フラクタル理論



クラインの壺

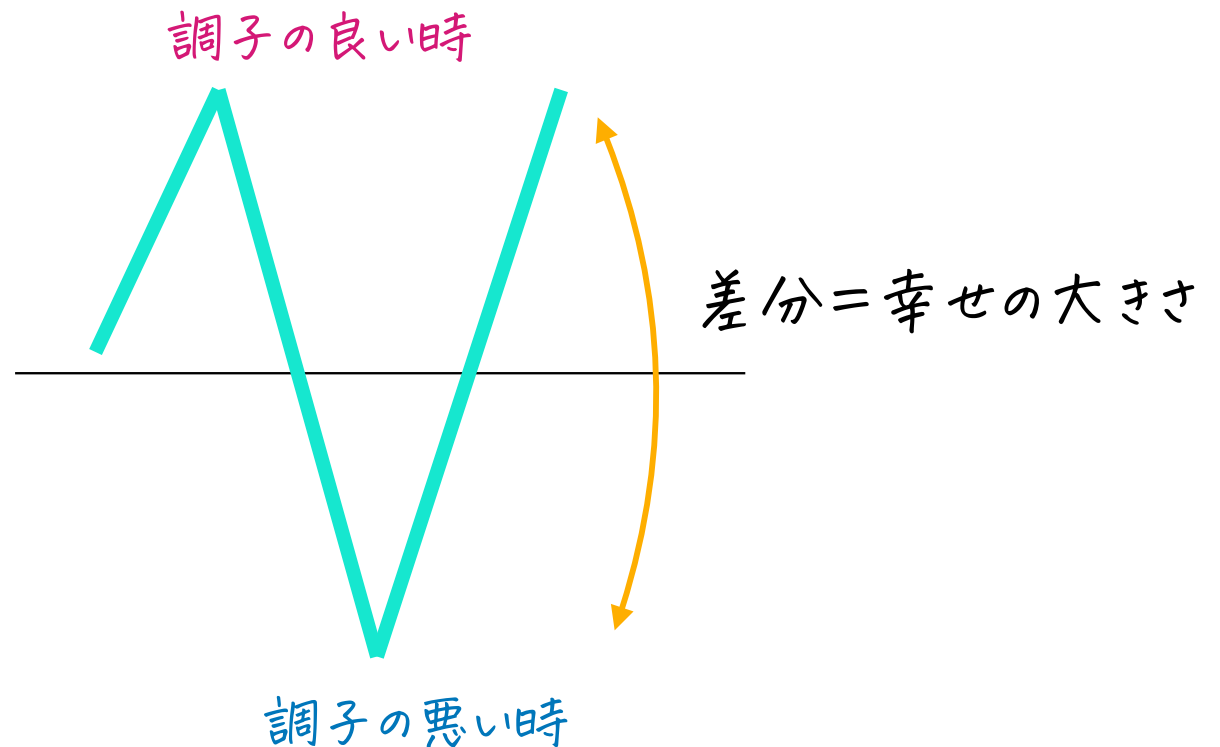
下から上へ這い上がる生き方

大きいことが起きたら、大きく喜ぶけど
小さなことには、小さくしか喜ばない。

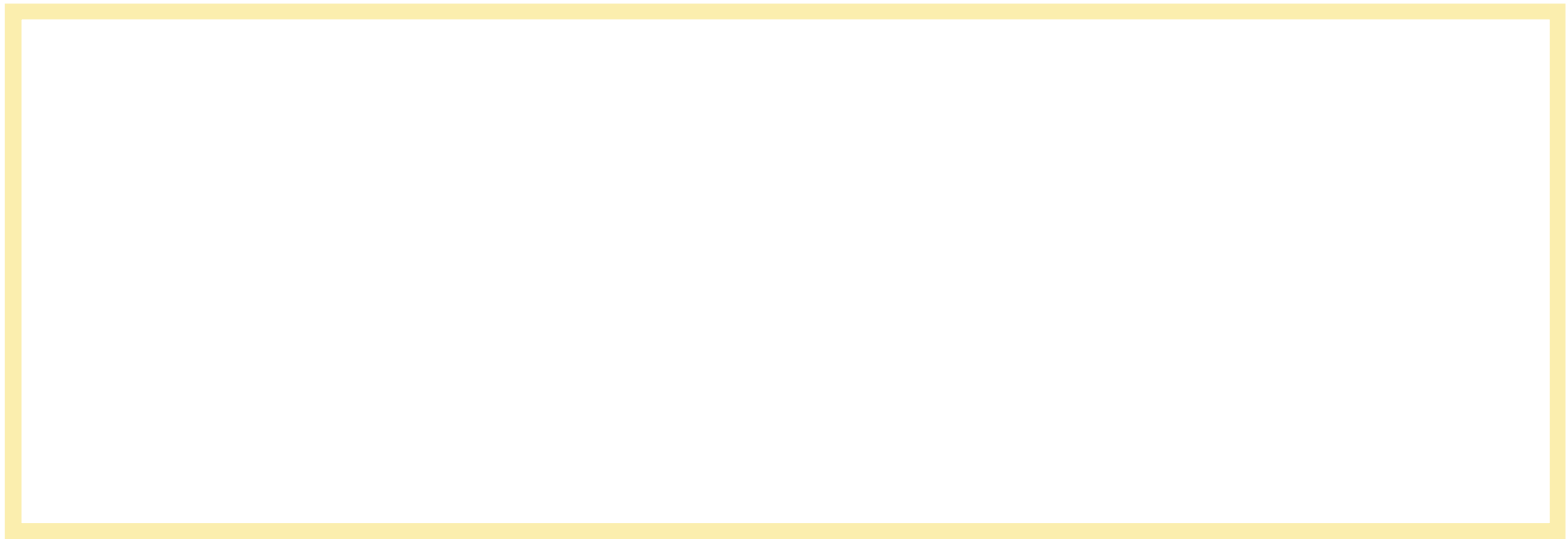
舞台上で歌う夢が叶った！でもお客さんが少なくてがっかり。
セッションにお客様が来てくれた。でも私はまだ初心者レベルだから大したことない。
この仕事は報酬が少ないから、適当にやればいい。
少人数ならいいけど、大人数の前では話したくない。

大小・上下優劣に
囚われた生き方
=
自我・表層意識

アップダウンの激しい人生



大小・上下優劣に囚われている部分を
書き出しましょう！

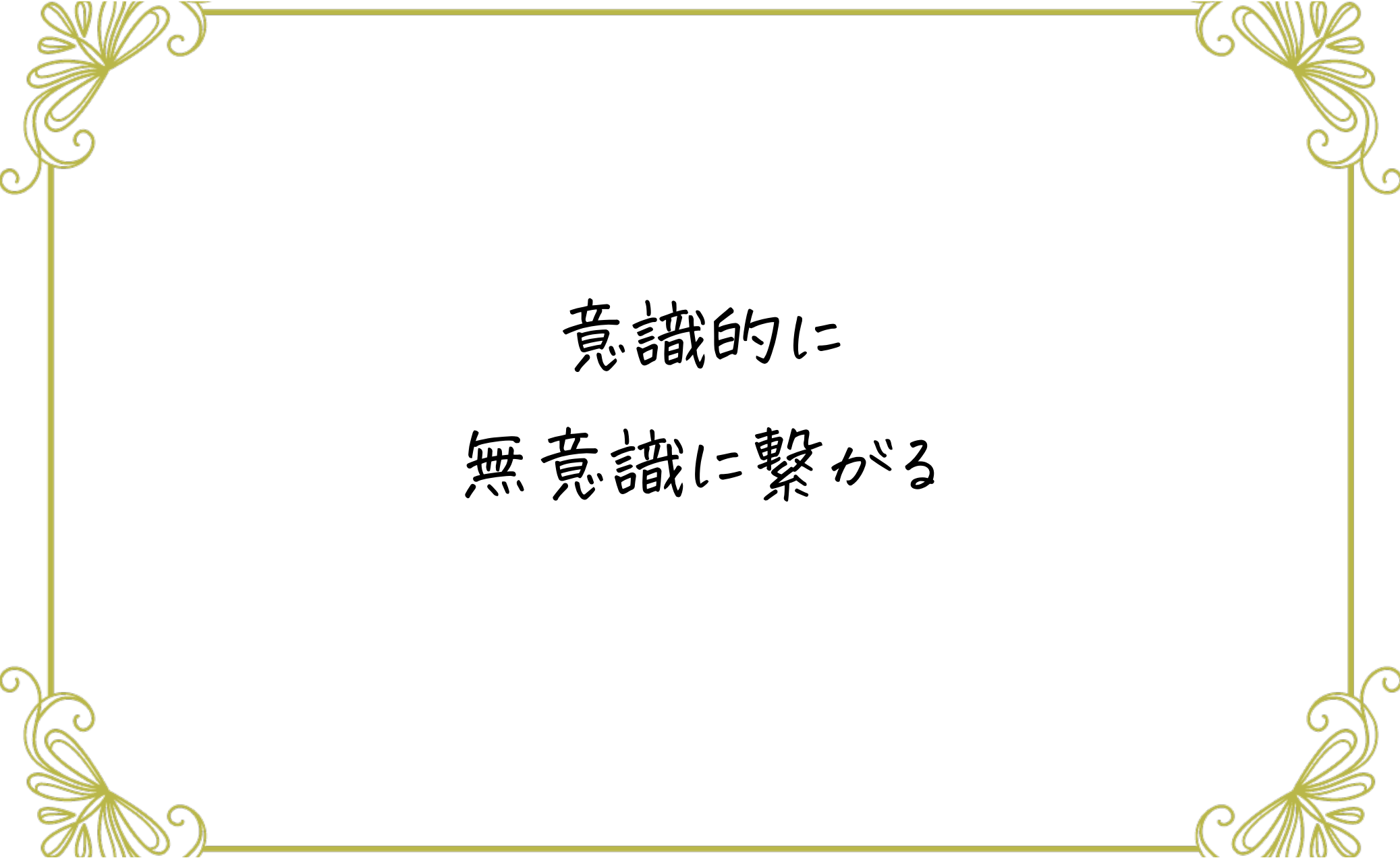
A large, empty rectangular box with a thick yellow border, occupying the lower half of the page. It is intended for the user to write the parts they identified as being trapped by size, up/down, or superiority/inferiority.

小さなことに大喜びする・感謝感動する。

小さなことでも全力で、バを込めて丁寧。

やる理由・やらない理由に大小上下優劣を持ち出さない。

大小上下優劣で人と比べない、ジャッジしない。



意識的に
無意識に繋がる

潜在意識・顕在意識
両方で動かすことができるもの

呼吸
感謝・感動



Sacred Breath

セクレットブレス瞑想

潜在意識の活性化

ベータ波

アルファ波

シータ波

デルタ波

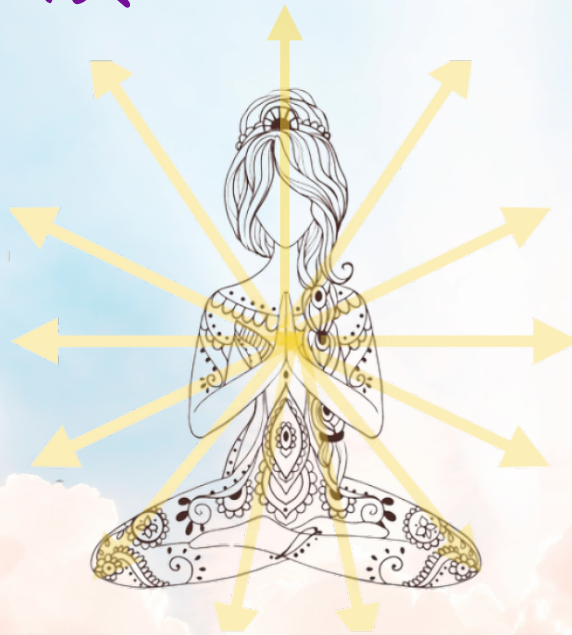
瞑想状態
深いリラックス
感謝・感動

ゼロポイントフィールド

ゆる3-わ

Sacred Breath セクレッドブレス瞑想

呼吸



愛してる・ありがとう

今ある現実の中から
喜びを見つける

一番大きくしたい
喜びのかけらを
目の前の現実から見つけて

喜びを大きくしていく

Daily work

Sacred Breath セイクレッドブレス瞑想 (1日1回)

『自分と繋がるク箇所』
を徹底する！