

第三章

(1)

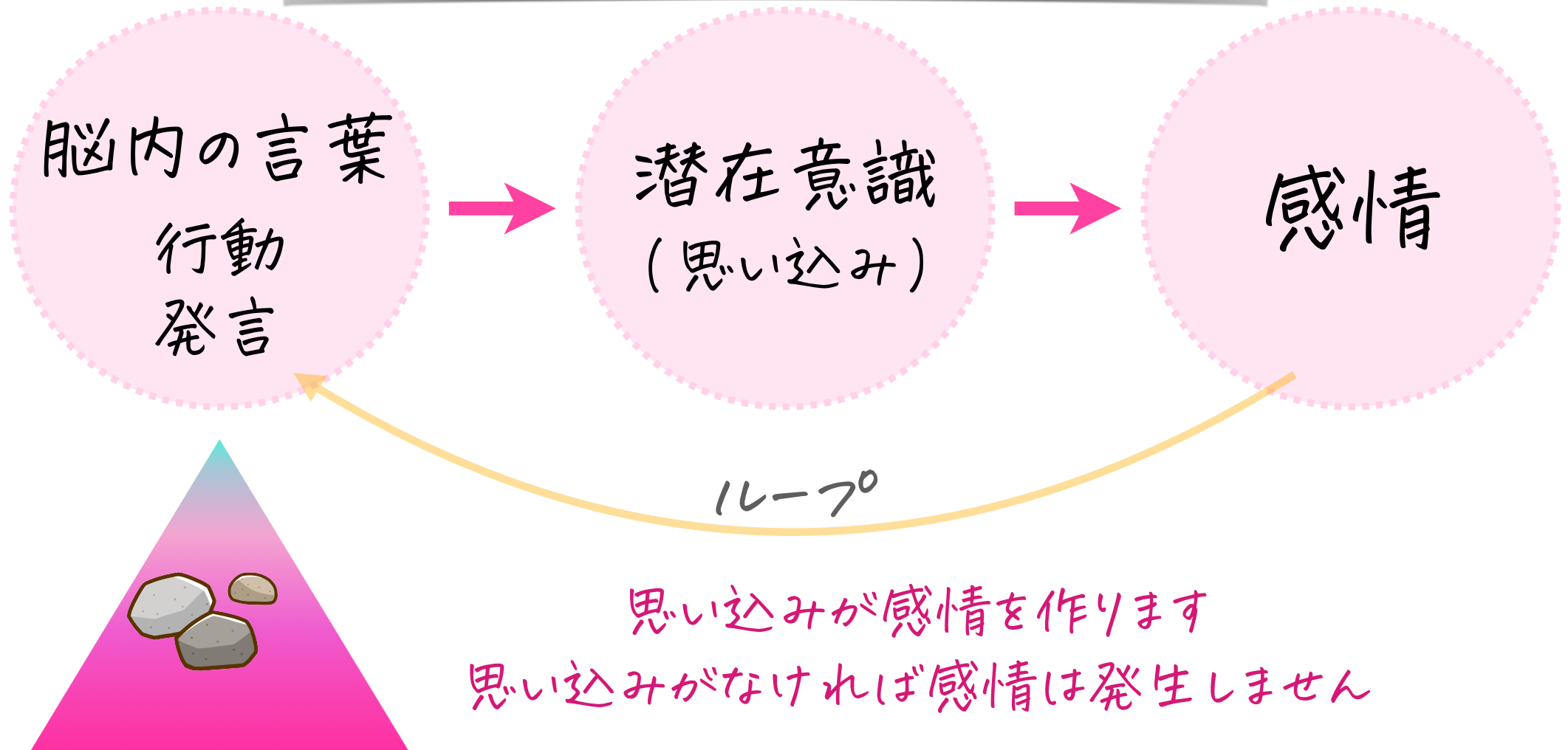
内なる

宇宙への扉



感情とは
何なのでしょう？

感情が作られる仕組み



脳内の言葉
行動
発言



潜在意識
(思い込み)



感情

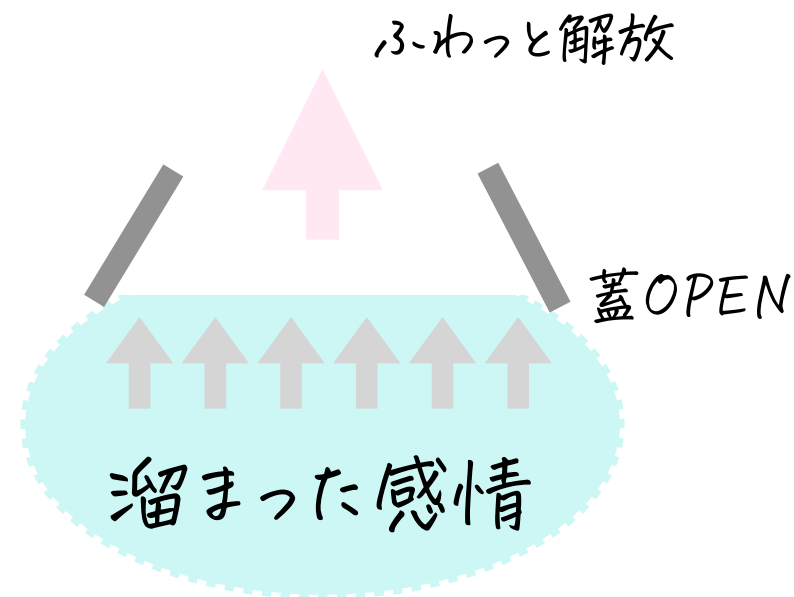
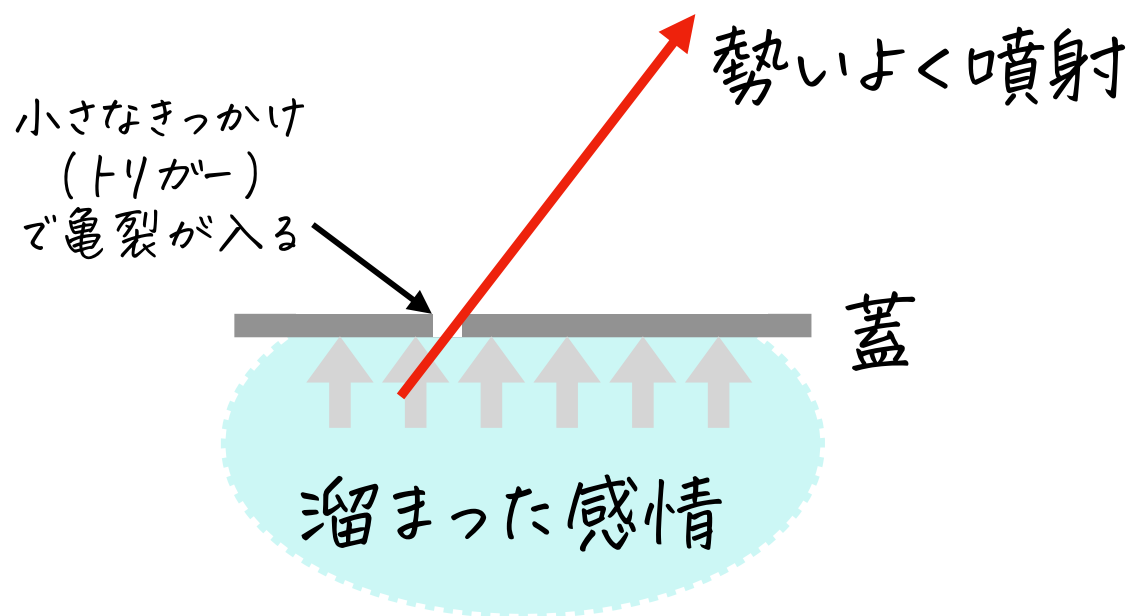
食べ物を食べて → エネルギーや肉体が作られ → 排泄する

出てくるものの質を変えたかったら
入れるものを変えるしかありません！

『私はネガティブな感情を卒業しています
手放せています・・・』

負の感情は無い方が良いでしょうか？

負の感情に蓋をしている状態



トイレを1週間我慢していたら
人前で漏らしてしまう

現実に大きなインパクトを残す形で現れてしまう。
忘れられない思い出になる

毎日こまめにトイレにいったら
忘れられない思い出にならない

忘れてしまう = 現実に負の感情が影響していない

蓋をしている＝麻酔状態

ネガティブな感情に麻酔を打てば
ポジティブもわからなくなる

何をして楽しいのか分からない 使命天命分からない

感情＝エネルギーであり情報

プラスの感情はパワー

マイナスの感情は排泄という循環 止めれば力が出なくなる

排泄の状況によって、体調がわかるという一つの情報でもある

感情に
「良い感情」「悪い感情」
は存在しません。

ネガティブを感じないようにすれば
ポジティブ・喜び・直感等も
感じられなくなります。

負の感情の取り扱い方

負の感情を悪者にせず
そのまま感じてあげましょう！



負の感情の取り扱い方

感情を人にぶつけることが
解放ではありません



負の感情の取り扱い方

負の感情に対して
思考で分析するのはやめましょう！

(アドレナリン系の興奮は中毒になりやすい)



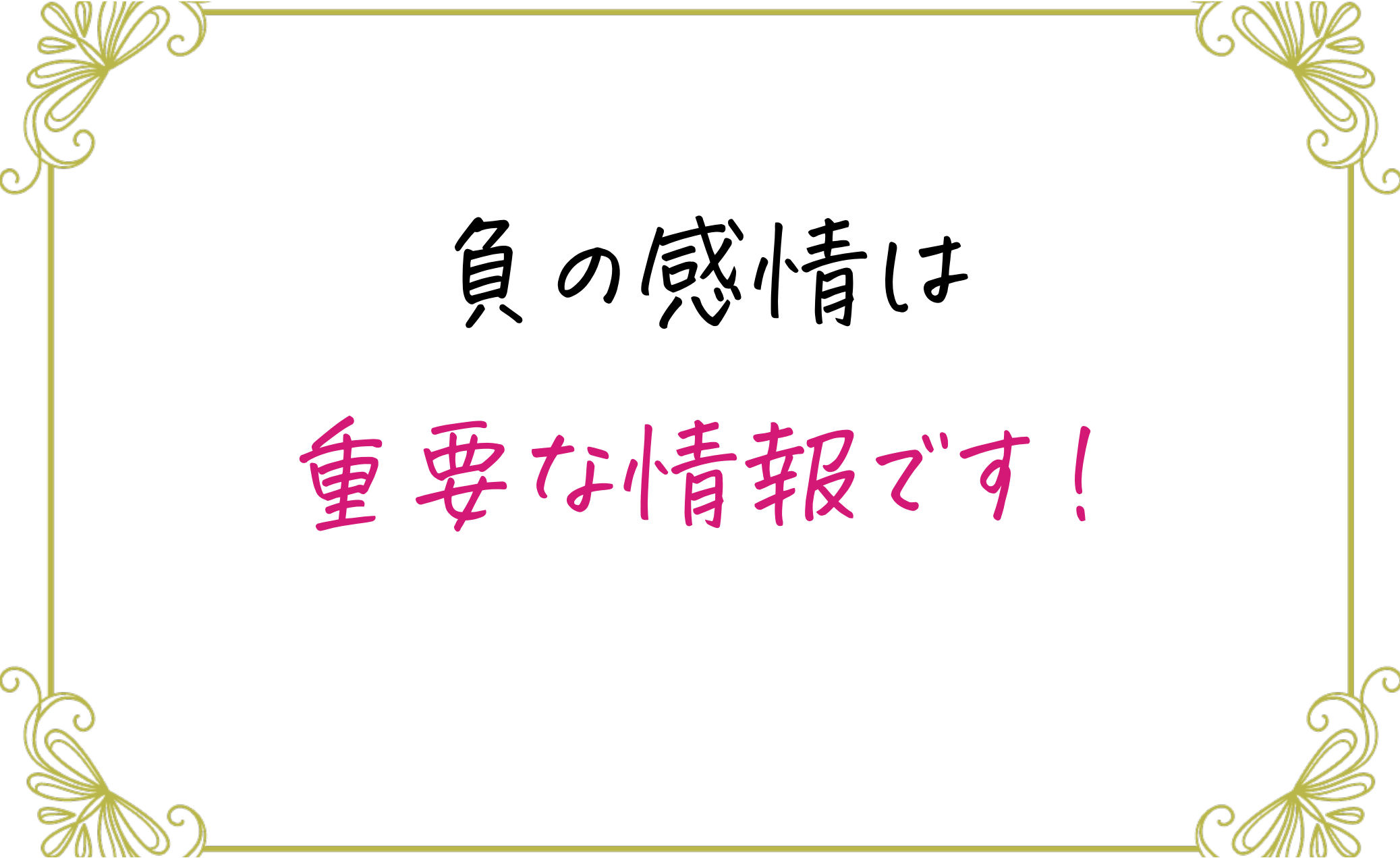
負の感情の取り扱い方

一通り感じたら、気分転換！
光に目を向けましょう！

(分析したければ、バが明るい時に)



- 見ないようにしている感情
 - 我慢している感情
 - 否定している感情
 - 手放さなければならないと思っている感情
- などがありますか？

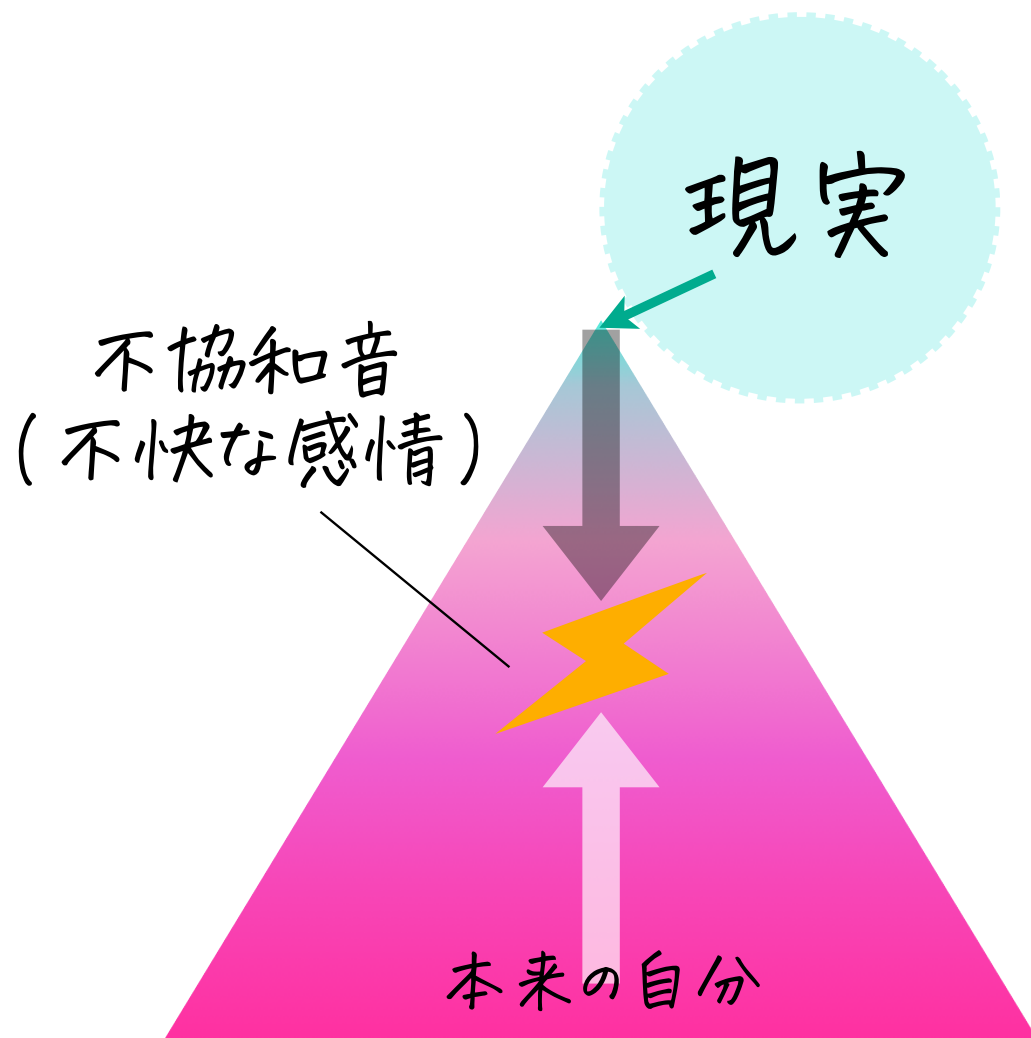
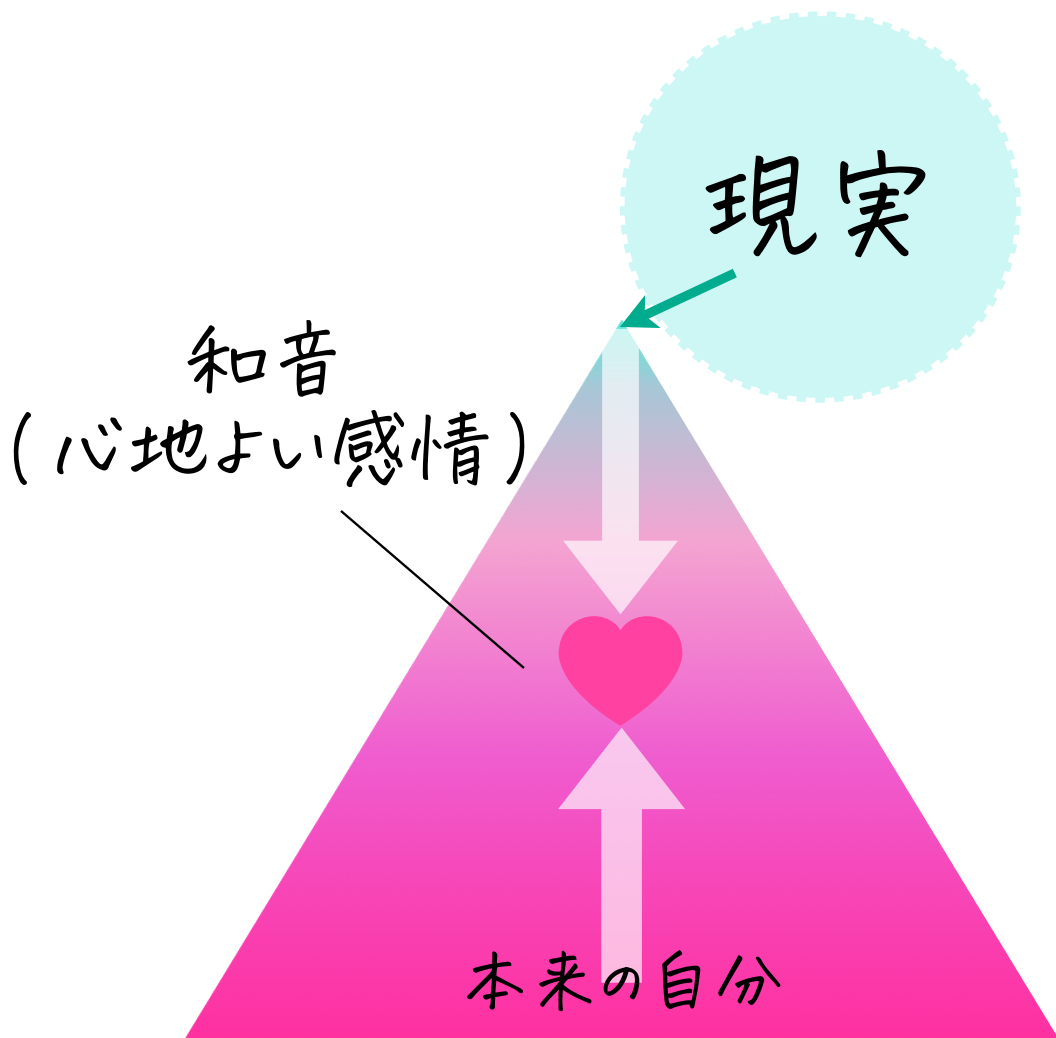


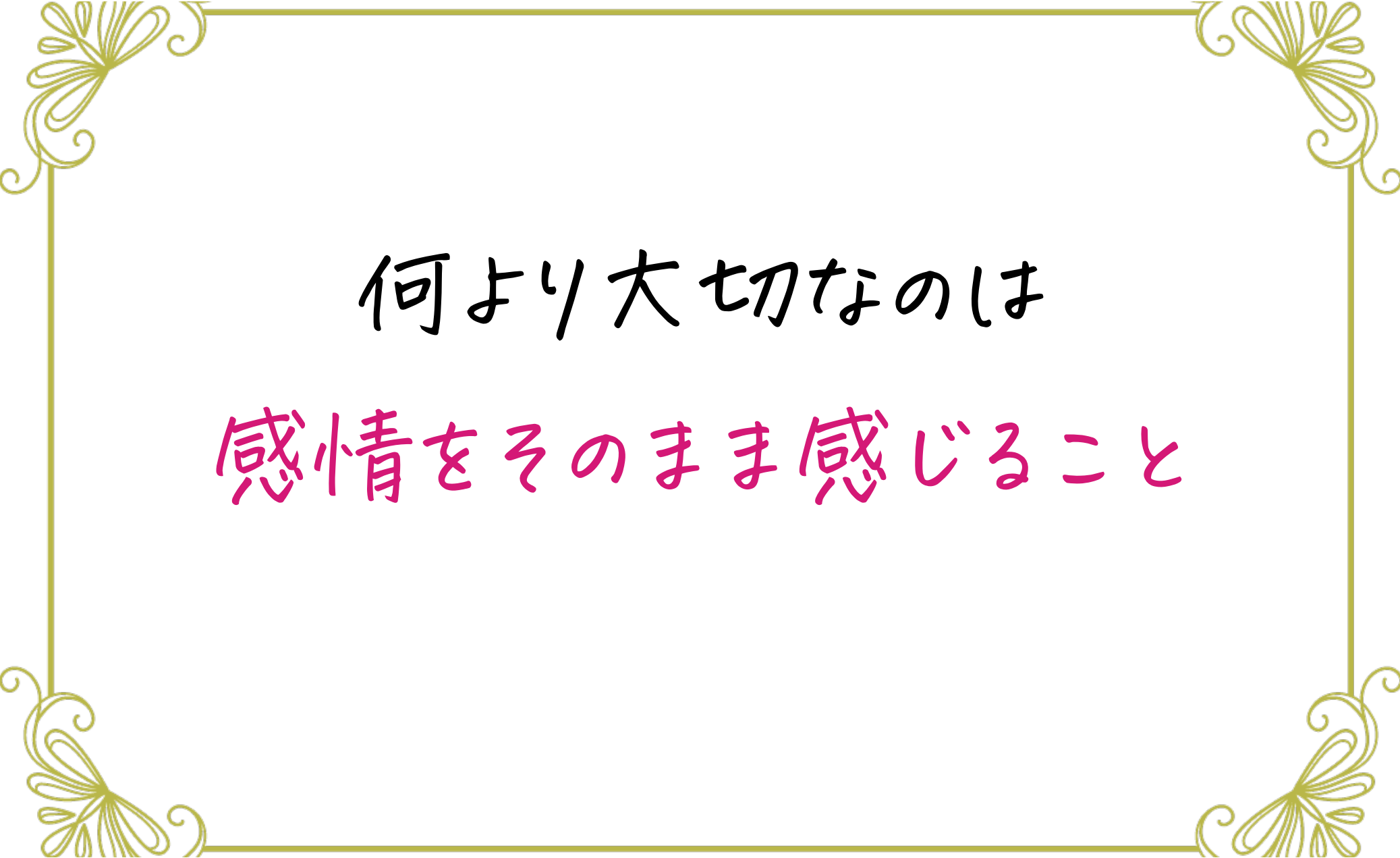
負の感情は
重要な情報です！

この世で
「宇宙飛行士になれません」
と言われて落ち込む人は

宇宙飛行士の人だけです







何より大切なのは
感情をそのまま感じること

感情をそのまま感じることは、意外に難しい。

本当の自分で生きるより
目の前の損得が優先されている・・・

→本当の自分はどうしたい？何を感じてる？と内観する

真の感情（本音）は瞬時に誤魔化され自分でも気が付かない。

感情をそのまま感じることは、意外に難しい。

優等生であること、評価されること
周りに嫌われないことなどが優先されると・・・

→無邪気でそのまの自分で生きる。
嫌われることを恐れない。

真の感情（本音）は瞬時に誤魔化され自分でも気が付かない。

感情をそのまま感じることは、意外に難しい。

負の感情を武器に使う人が多いため
負の感情に嫌悪感があり
自分の中にあることを認めたくない。

→他者の言動から、自分を定義しない。
私はわたし！

真の感情（本音）は瞬時に誤魔化され自分でも気が付かない。

感情をそのまま感じることは、意外に難しい。

日頃から考えてばかり。感じていない

→ 人との比較、分析、正解を探し続けることをやめて
深く感じる癖をつける！

真の感情（本音）は瞬時に誤魔化され自分でも気が付かない。

俯瞰の次元からしか
現実には変えられない

次元上昇
とは

俯瞰すること



物語に飲み込まれず
全体を俯瞰できるようになりましょう！



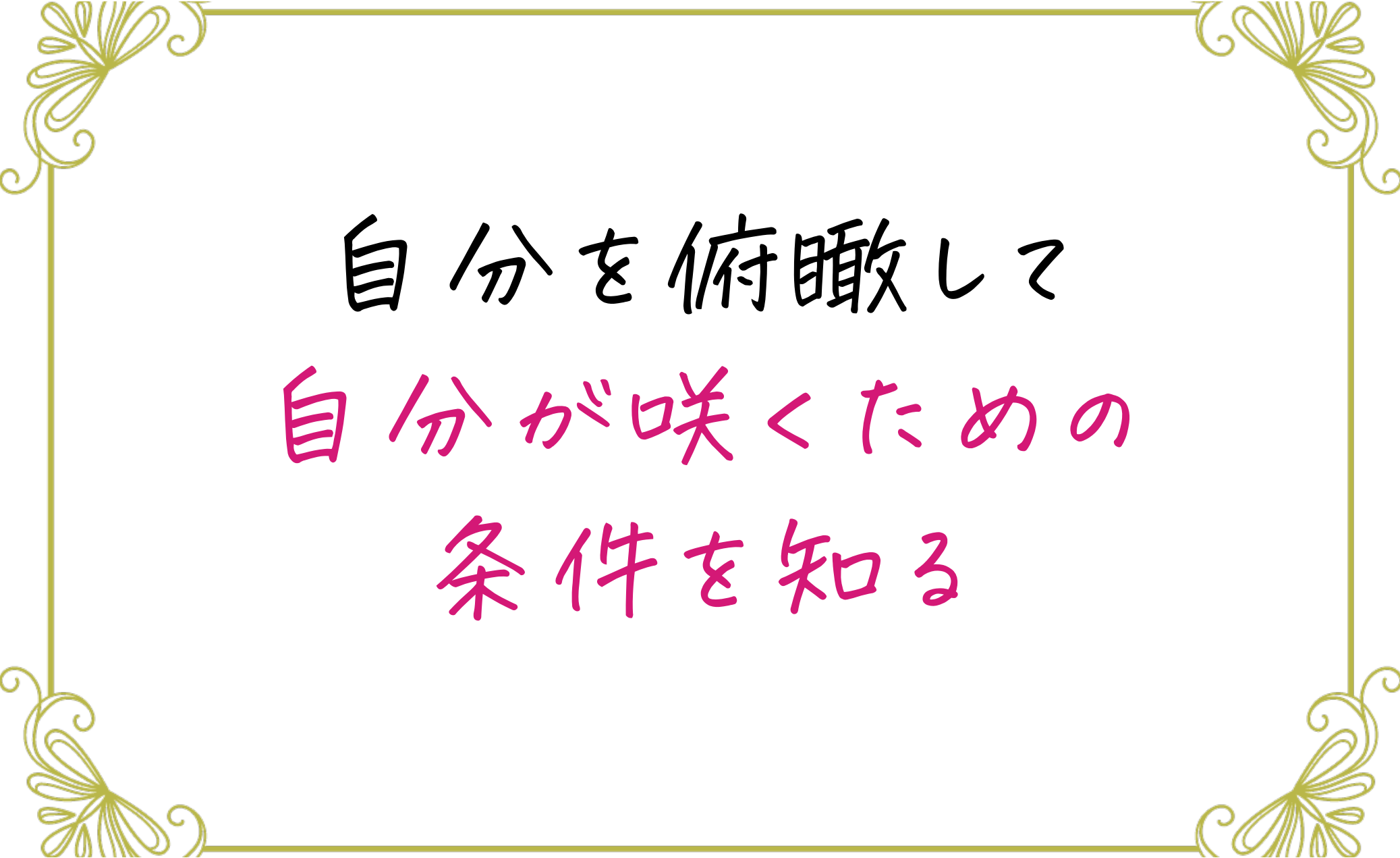
ネガティブな感情は
大切な情報です

ネガティブな感情は 自分を知るための情報



人間はお花と同じように
満開に咲くための条件が違います

感情は自分が咲くために
必要なもの合わないもの
を感じ分けるのに必要なセンサーです



自分を俯瞰して
自分が咲くための
条件を知る

自分を知り、宇宙にオーダーする

10年前に友人から裏切られて
今だにトラウマ...

早く手放したい
強い私になりたい



裏切られる経験を重ねて
トレーニングしたい



強くなるための修行をオーダー

私は裏切られることに弱いんだ



信頼し合える人に囲まれたら
最高の自分で活躍できる！



信頼し合える人をオーダー

これが私なんだ！



紫陽花が
夏でも咲けるひまわりになりたい！
とオーダーするのではなく

私は紫陽花です！
咲くためには、暑すぎない気温と
たくさんの水分が必要です。
とオーダーする

Feel to Know Myself

日常の小さな感情を観察しよう！

	されたくないこと（したくないこと）	されたいこと（したいこと）
仕事に関して		
家事（子育て） に関して		
休みの日 に関して		
趣味・遊び に関して		

Feel to Know Myself

日常の小さな感情を観察しよう！

	されたくないこと（したくないこと）	されたいこと（したいこと）
夫婦・パートナー との コミュニケーション		
親子の コミュニケーション		
友人との コミュニケーション		
ビジネスでの コミュニケーション		

Feel to Know Myself

日常の小さな感情を観察しよう！

	されたくないこと（したくないこと）	されたいこと（したいこと）
お金に関して		
食事・健康 身体に関して		
才能・能力 に関して		
夢・目標 に関して		

Feel to Know Myself

日常の小さな感情を観察しよう！

	されたくないこと（したくないこと）	されたいこと（したいこと）
その他		



14日間の
感情日記をつけましょう！

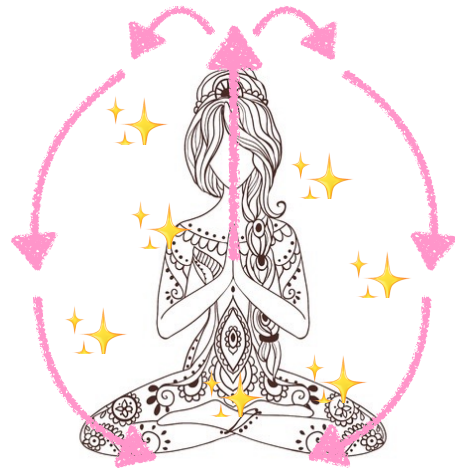
感情日記をつけよう！

① 1日感じたことを、何でも書きまくる！

② 「したいこと」 「なりたい自分」
「してほしいこと」 「具体的に欲しい物や状況」

③ 今、自分に必要な言葉（マントラ）

思い込みやイメージを変える トーラス瞑想（思い込み）



自分に入れる新しい思い込みを
言葉にして唱える
(繰り返す)

新しい思い込みの世界を感じながら

Daily work

LINEで報告

(1) トーラス瞑想（思い込み）（1日15分）

(2) 全ての感情を自由に感じて、俯瞰する。

(3) 14日間の感情日記をつける