

このプログラムの進め方

【プログラム開始のタイミング】

いつ開始してもよいのですが、新月か満月のときに開始すると、より効果的です。

なにかを成就させたいときには 新月から

浄化させたいときは 満月からスタートすると効果があがります。

【エッセンスの使い方】

添付のフラワーエッセンス“FIND MYSELF”を1日2回、数滴ずつ舌下に落とします。朝、目覚めたばかりで、まだ半分夢うつつのとき、また夜、寝入りばなに使うと、より効果が高くなります。エッセンスは枕元に置いておきましょう

【ワークについて】

毎日、30分ほど、一人きりになれる静かな時間をとって、この小冊子で提案するワークを行ってください。

ワークを行う前に、添付のフラワーエッセンス“FIND MYSELF”を3滴ほど舌下に落とします。また、添付のフェアリーミスト“MEDITATE”を、頭の上で3回シュッとスプレーします。こうすることで、オーラが浄化され、雑念から切り離されて潜在意識が活性化された状態、つまり瞑想状態に入りやすくなります。

毎日のワークには、常に新鮮な気持ち、子どものような無邪気な気持ちで素直に取り組むと、より効果的です。この小冊子は当日分だけを読み、先取りして読み進めないようにしてください。(毎日のワーク終了時に?マークを付けました)

ワークは完璧に遂行する必要はありません。時には忙しくて時間がとれなかったり、気持ちが集中できなかったり、そのワークに馴染むことができないこともあると思います。それはそれで、気にせず流しましょう。次の日になったら昨日と同じワークを繰り返そうとはせず、その日の新しいワークに取り込んでください。

万一、ワーク実施中に、心理状態のバランスが崩れてきたり、精神的に混乱するようなことがあれば、そのワークは中止して、翌日新たなワークに取り組みましょう

【自己探索ノート】

白紙のノートを用意します。できれば、罫線も入っていない画用紙のような、B4サイズ程度の大きなものが理想的。表紙に「自己探索ノート」というタイトルと、名前、スタートする日付を書き込みましょう

このノートは、毎日のワークで使います。ときには色を使ってお絵かきをすることもありますので、常に何色か色違いのペンなども手元に用意してください。

瞑想やワークを行う余裕がなかった日は、寝る前に、このノートを取り出して、1つだけ簡単なワークを行ってください。

その日にあった、うれしかったこと、楽しかったこと、心なごんだこと、感動したことなどを、どんな小さなことでもいいので、1つだけでもいいから書き込みましょう

そして、最後に、そんな体験を与えてくれた宇宙に、「ありがとう」と感謝の気持ちをささげてから、眠りにつきます。