

【瞑想について】

日々のワークを行う前に、瞑想を行ってください。きちんとした瞑想状態に入れなくても構いません。静かに心を落ち着ける時間をとることが重要なのです。

誰にも邪魔されず、一人で静かになれる時間と場所を確保します。

その時間には、プログラムに含まれるもの(エッセンス、フェアリーミスト、この小冊子)と、自己探索ノートと筆記用具を手元に用意してください。

準備段階：

リラックスできる瞑想用の音楽などをかけます。

エッセンスを3滴ほど、舌下に落とします。

フェアリーミストを頭の上でスプレーします。

キャンドルに火をともします。

クリスタル(水晶など)を左右の手に握ります。

音楽、キャンドル、クリスタルなどはお好みで。

リラックスできる雰囲気づくりを工夫してみましょう

瞑想のしかた：

1. リラックスできる姿勢で座ります。
2. 軽く目を閉じ、ゆっくりと深呼吸をします。
3. 頭のなかを空っぽにします」と3回唱えて、頭の中からゴミが上のほうに出ていくところをイメージします。
4. 天使にお掃除をお願いしましょう。天使が掃除機をもってきて、頭のとっぺん(クラウン・チャクラ)から掃除機の先を突っ込んで、あなたの中身を全部キレイに吸い取ってくれるところをイメージします。【クレンジング】
5. 自分が大きな大きな木になったところを想像します。足元には丈夫な強い根っこを地球にしっかりと張り、頭のほうはぐんぐん高く宇宙に向かって伸びています。【グラウンディング】
6. 天使にコードを切るようお願いします。コードというのは日常生活、家族や日ごろの仕事、俗世間とのつながり、からだのいろんな部分から伸びているコードを想像し、それをカットしてもらいます。【ロード・カット】
7. 今、あなたは、とてもピュアな状態にあります。自分のまわりにエネルギー・フィールドをつくらせて、敏感な自分を守ります。ホワイト(白)ライト、ブルー(青)ライト、ゴールド(金色)ライト、パープル(紫)ライトなど、好みの色のついた光で自分を包み込むところをイメージしてみましょう。ピンク色のライトは、愛だけを通すエネルギー・フィールドを作ります。【プロテクション】

気持ちが落ち着いて、潜在意識に近づいた状態になっています。

この状態に入ってから、ゆっくりと目を開けて、毎日のワークをはじめましょう