

## 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、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。また必ずしも14日間連続しなければならないわけではありませんので、忙しくて時間が取れないときなどは、途中「お休み」をとっても構いません。

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。