

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。【コード・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・フィールドをつくって、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、ゴールデン（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。