6回目

１　魂・覚醒領域にいるわたしとは？

２　王様の椅子

(究極の私を育てるエクササイズ)

３　この世界のルールを私にする

(問題はない)　(因果関係はない)

1　魂・覚醒領域に繋がるわたしとは？（覚醒領域基礎）

主人格から
覚醒領域と繋がる究極の私へと
レベルアップしてください

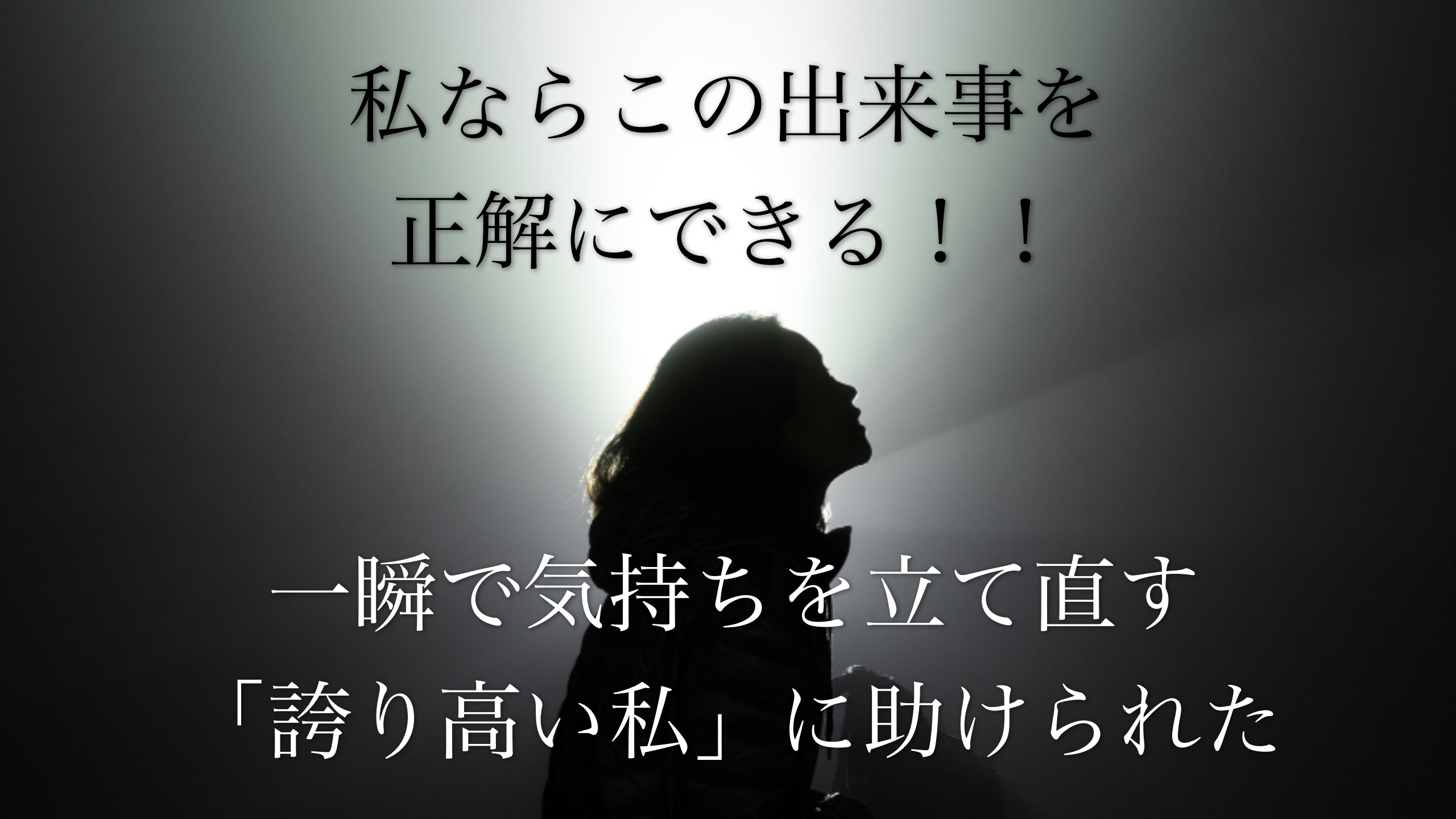
主人格はセルフイメージを
受容する人格
つまりセルフイメージと
同じ次元にいる

覚醒領域に繋がるわたしは
別次元から
全て包み込み引き上げる
主人格のバージョンアップ版

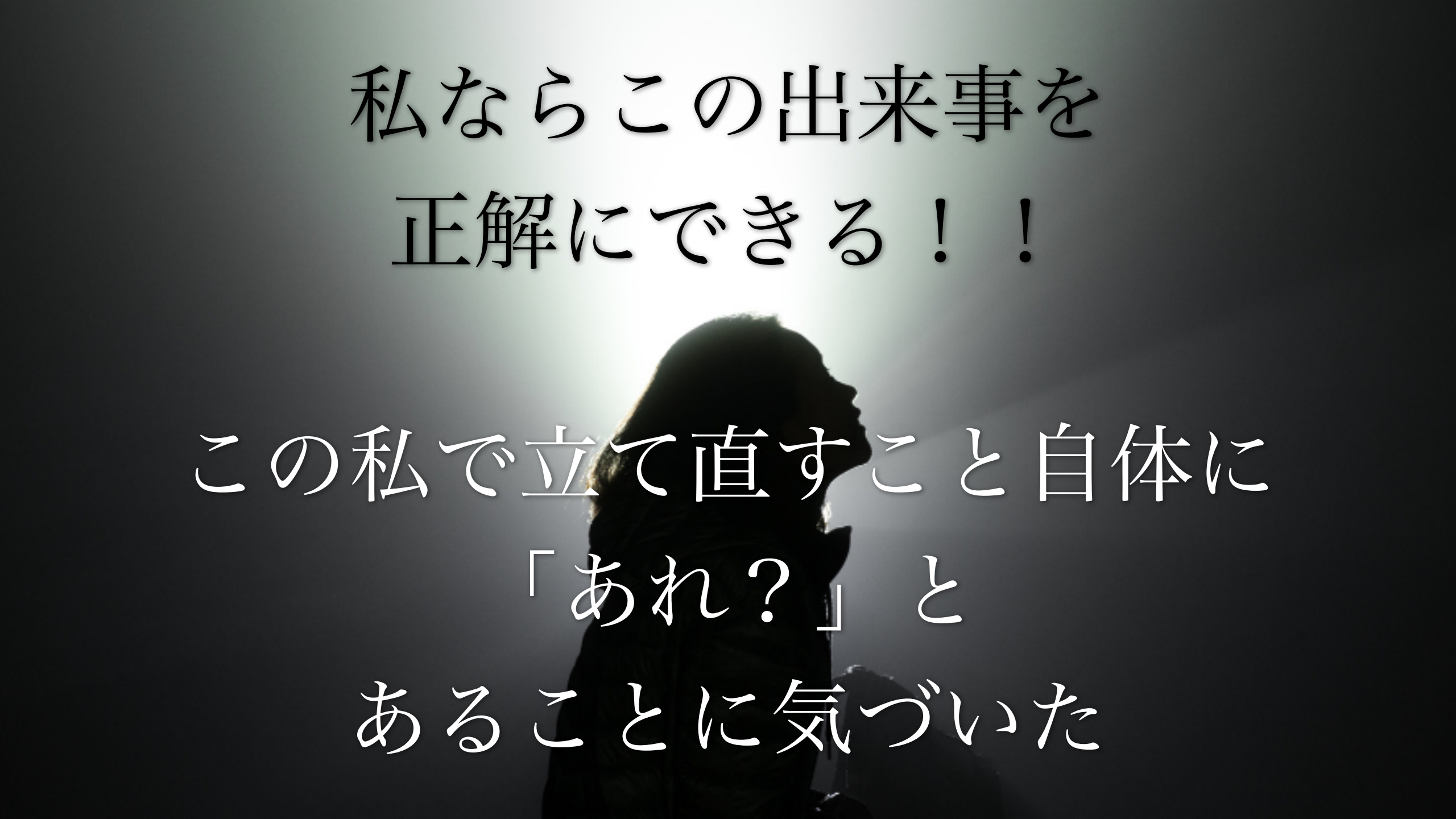
やっと覚醒領域について
言語化できるようになった過程で
起きたことをまずはお話しします。

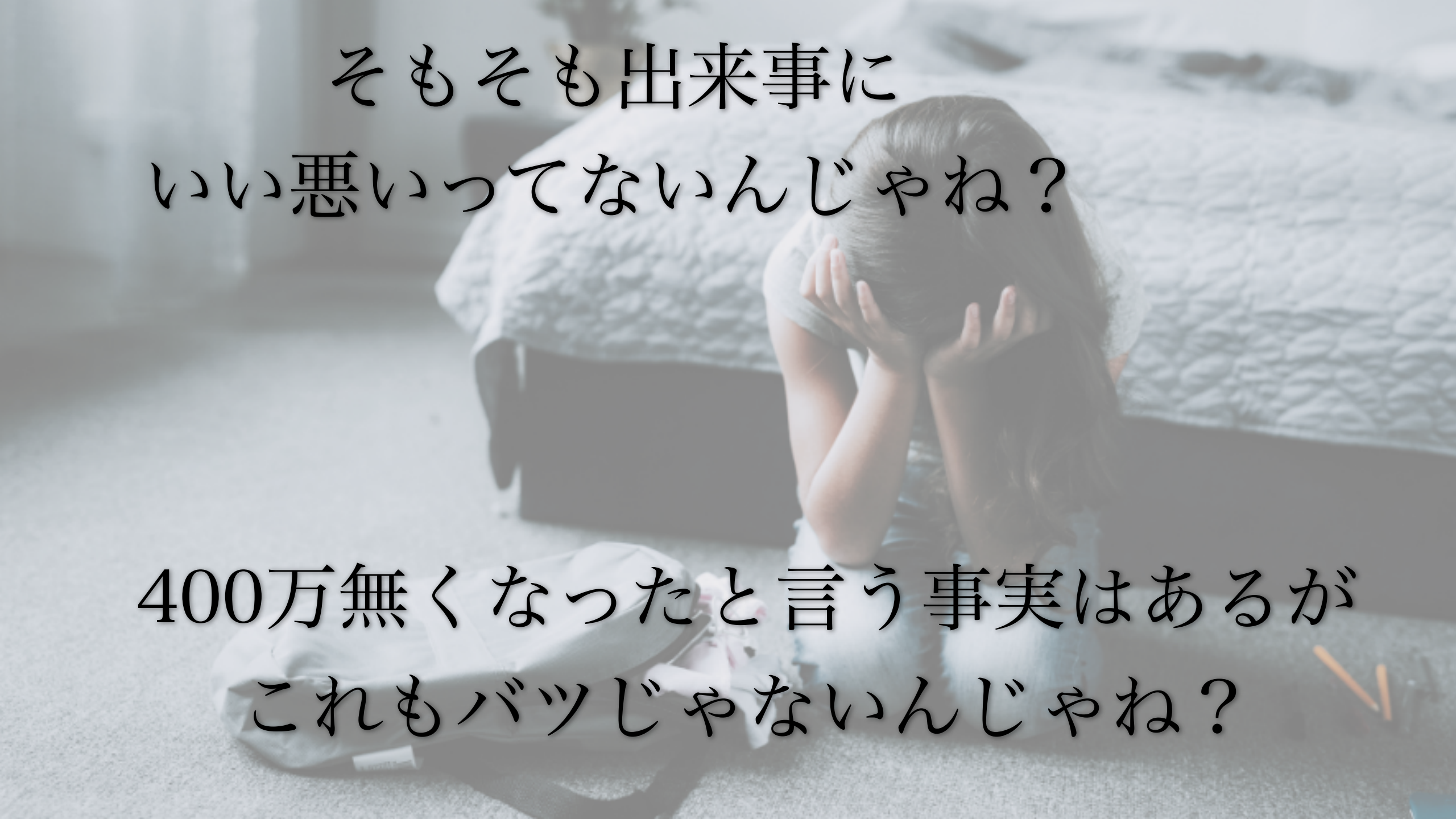
去年の10月に行った3日間ライブの初日ライブ中に

私は400万を
失いました泣


私ならこの出来事を
正解にできる！！
一瞬で気持ちを立て直す
「誇り高い私」に助けられた

それ以外にも立て続けに
嫌なことが重なり
「もうやだーー！！」と一人で
しくしく泣いた


私ならこの出来事を
正解にできる！！
この私で立て直すこと自体に
「あれ？」と
あることに気づいた



そもそも出来事に
いい悪いってないんじゃね？

400万無くなったと言う事実はあるが
これもバツじゃないんじゃね？

私ならこの出来事を

正解にできる！！

↑この考え方も

「正解にできたら丸」

じゃあ正解にできなかったら・・？

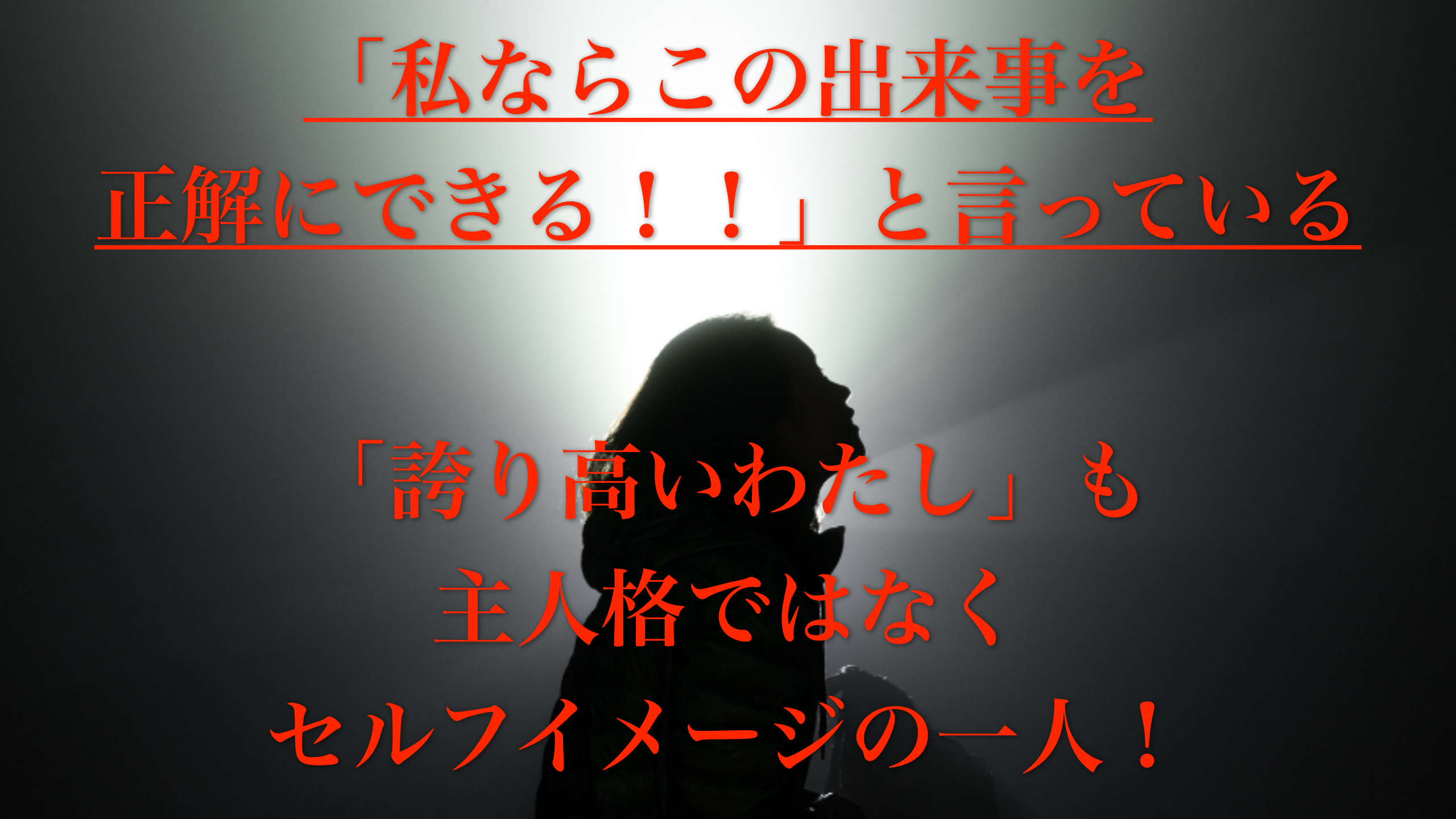
①悪い出来事を正解にできる私は
活躍してほしい、登場してほしい（無意識の丸）

②資金が溶けることに
対処できなかったグズな私は否定まではしないけど
ちょっと引っ込んでて欲しい（無意識のバツ）

無意識のうちに光の速さで
バツ丸をつけまくってる笑

②資金が溶けることに
対処できなかったグズな私

↑役に立ってようが
立ってなかろうが、丸なの


「私ならこの出来事を
正解にできる！！」と言っている
「誇り高いわたし」も
主人格ではなく
セルフイメージの一人！

誇り高いコアイメージ※詩乃バージョン

★光の部分

・ピンチでも諦めずに自分を奮い立たせられる
・自分なら絶対大丈夫と励ませる
・かっこいい生き方を選択するので人から憧れられる
・人に応援される

★闇の部分

・カッコ悪い自分やできない自分を抑圧もしくはスルーする
・自分に対して条件付きの愛になる（〜〜できるから自分が好きなど）
・予測できない極端にネガティブなことが起こるとパニックになる
・行動できない時に落ち込む
・感情が重い、ピンチが必要になる（そこを乗り越えるのがかっこいいから）

「誇り高いわたし（プライドの私）」

というセルフイメージが主人格と
思っていました

最も良い成功パターンを持ってるので
「困難を乗り越えるかっこいい私」みたいな
現象を繰り返す傾向がある

でもこの出来事がきっかけで
「誇り高い私」というコアイメージに気づき
半分眠ってた主人格が目覚めました。

この世の出来事、自分自身にバツ丸をつけてるのは
セルフイメージたち

セルフイメージたちは社会的通念や常識
過去の出来事から分析して丸バツをつける

本当は「400万無くなったこと」も「グズな私」も
バツじゃない、全てが完璧

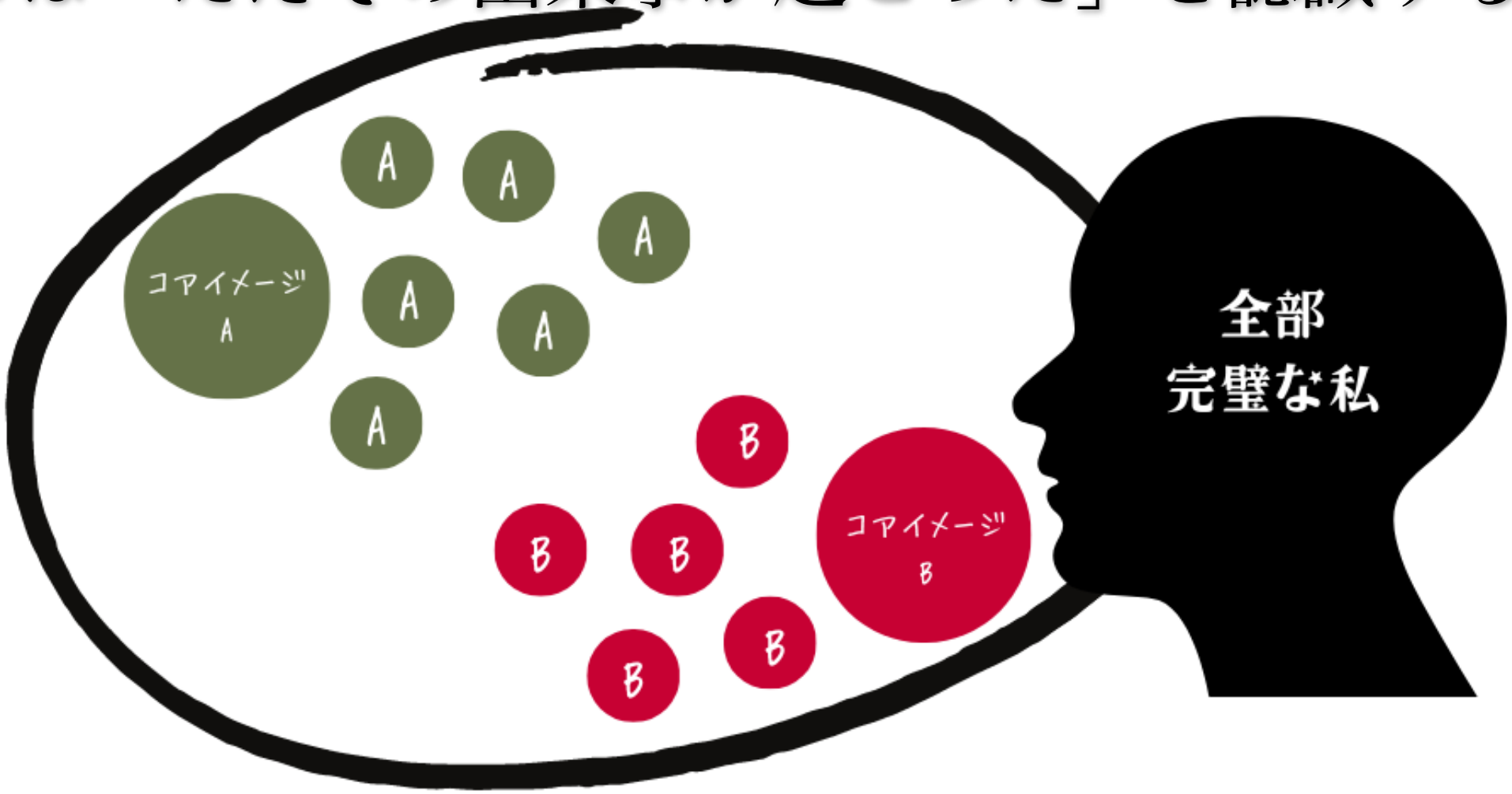
そもそも正解にする必要はない
んじゃない？
だってバツじゃないから

どれも一所懸命じゃん
それを祝福するだけだ

覚醒領域と繋がる本当の自分は丸バツはつけない

起こった全てのこと、自分自身を含め完璧

出来事は「ただその出来事が起こった」と認識するだけ

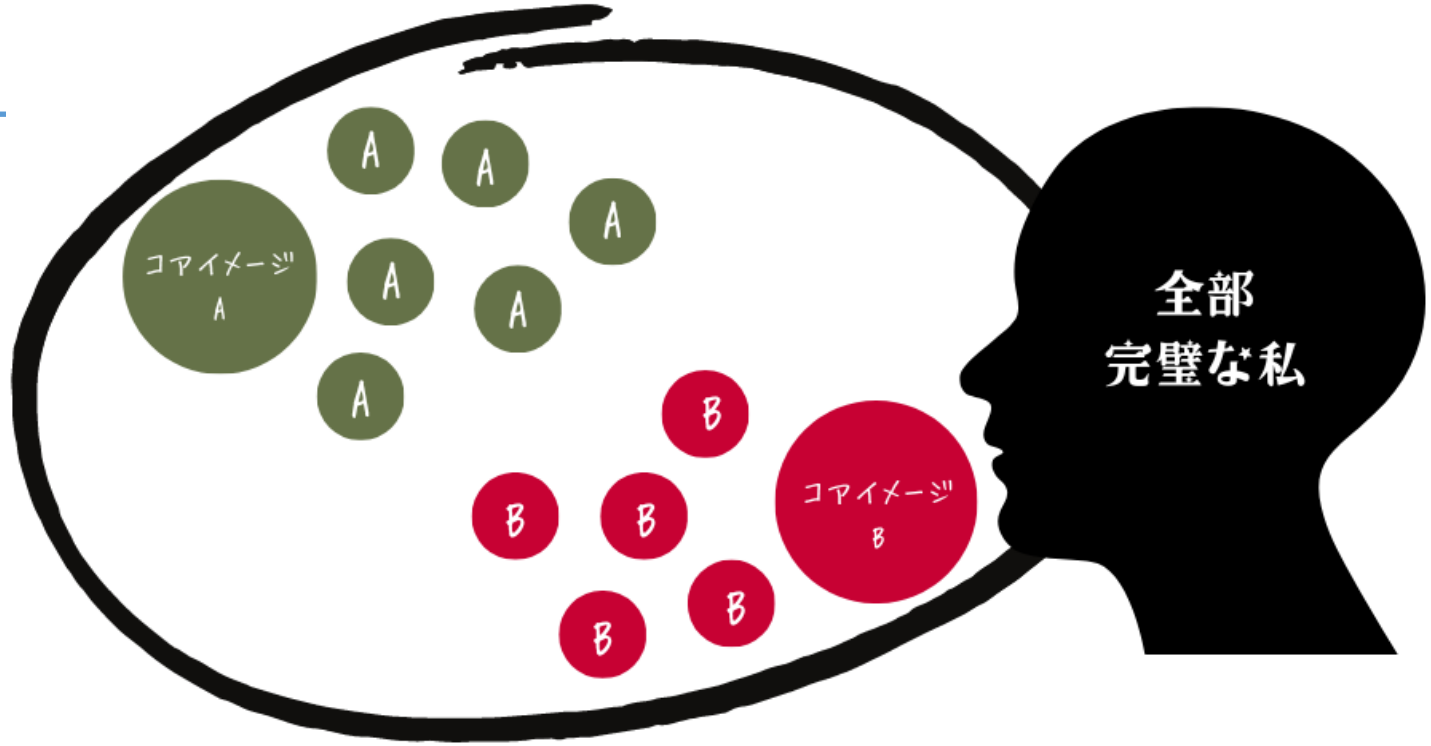


魂レベルで見ると、この世の出来事は
全部素晴らしくて完璧な体験！！

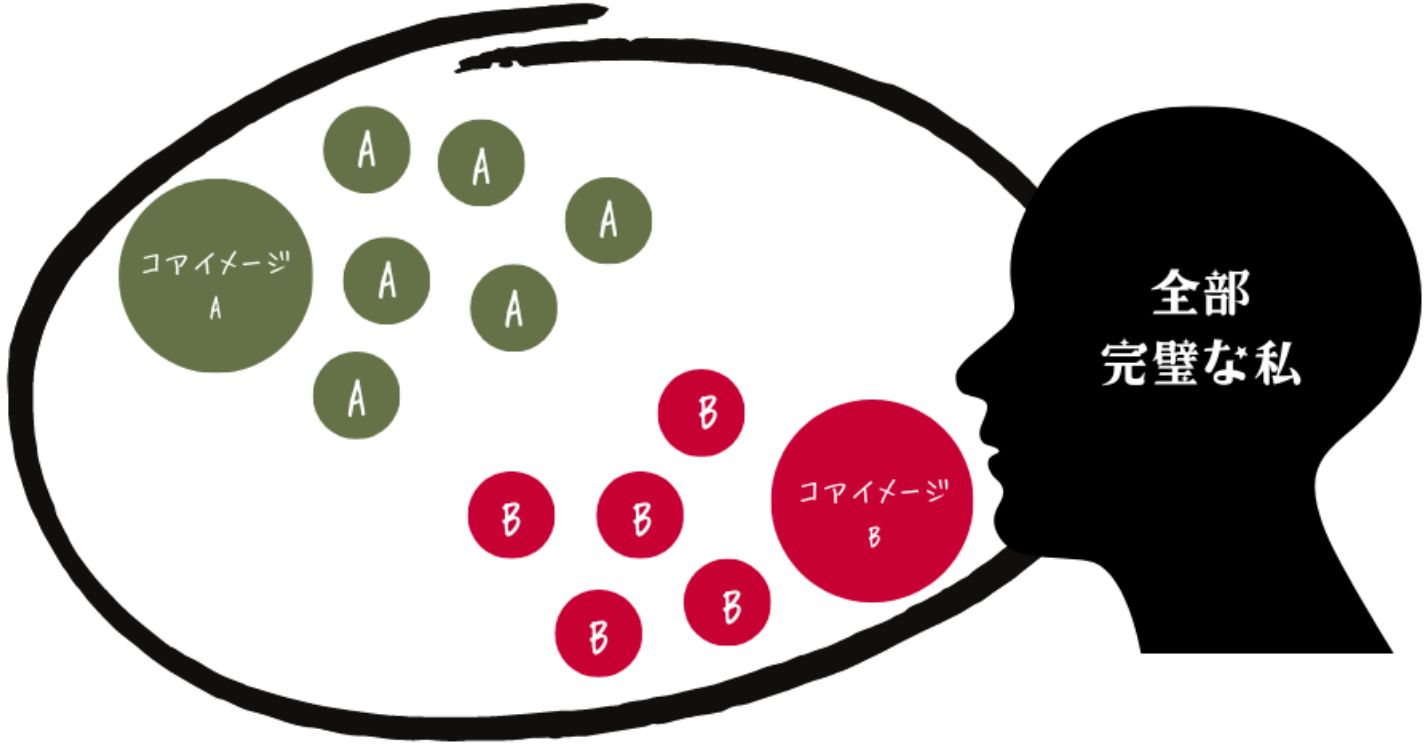
いろんな体験をしたくてこの肉体を通して
五感を感じて体験している。
だから起こった出来事や体験に優劣がない。

家事ができないと言う私を体験してる！
部屋もめちゃくちゃ！！
すごい！！なんて素晴らしい体験！！完璧！

覚醒領域と繋がるわたしにとって
どんな状況、どんな私（セルフイメージ）であっても
全部が私であり、全て完璧ってことは揺らがない



だから、セルフイメージが
色々言ってくることも全部丸を出せばいい
丸を出した後に
どうしたいか一緒に考えるといい



どんな出来事も
それを経験する私も

特別じゃないな〜って私も
グズでノロマな私も
なかなか変化できなくて焦る私も
人にムカついてばっかりの私も
空気が読めない私も　軸がない私も
ポジティブになれない私も

私がいい

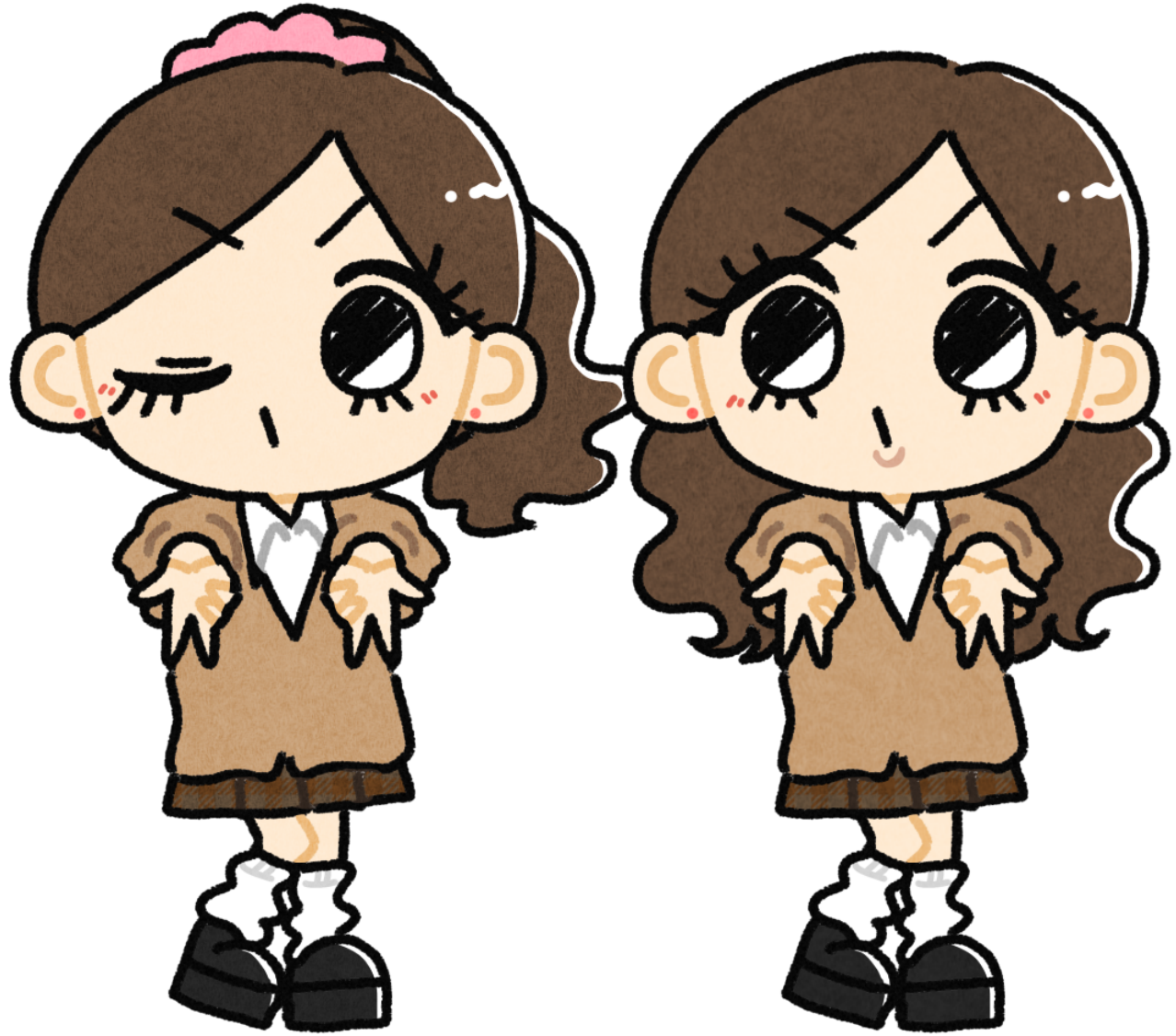
私でよかった

変えなくちゃいけないところ
足りないところは
実は一つもなかった

全部丸ってしたらいいだけ

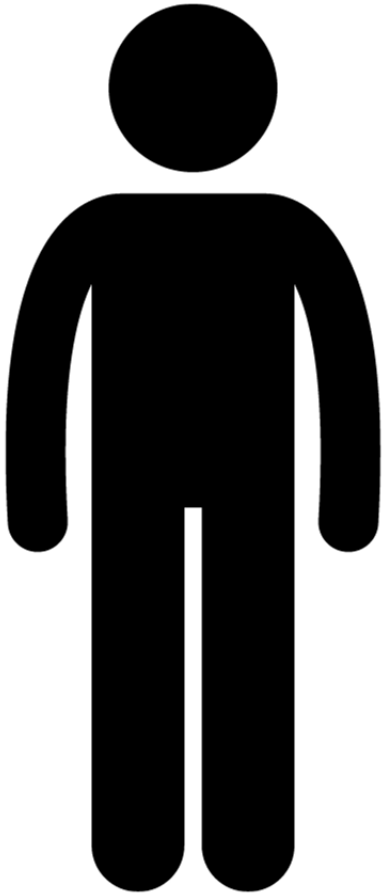
これが覚醒領域です

感じたこと、思ったこと
シェアしてみましょう

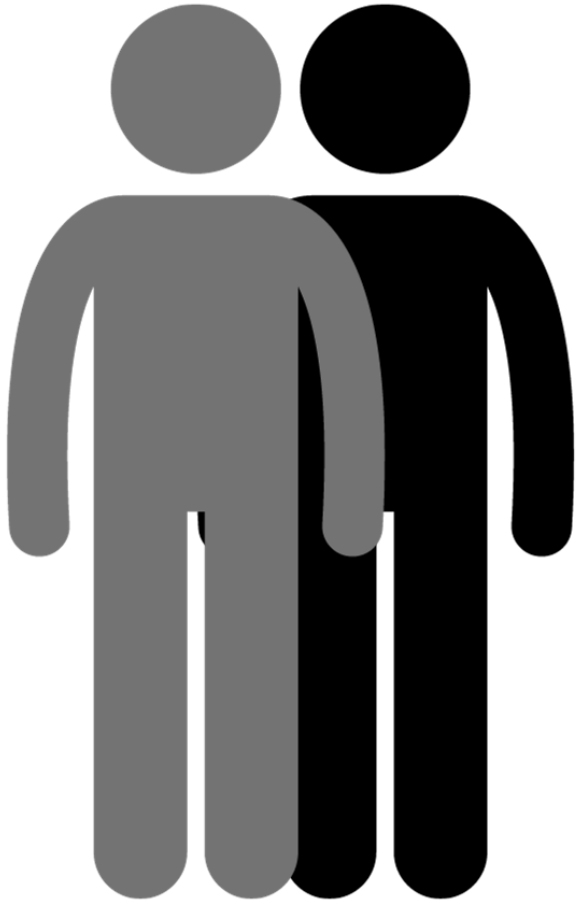


２　王様の椅子
（究極の私を育てるエクササイズ）

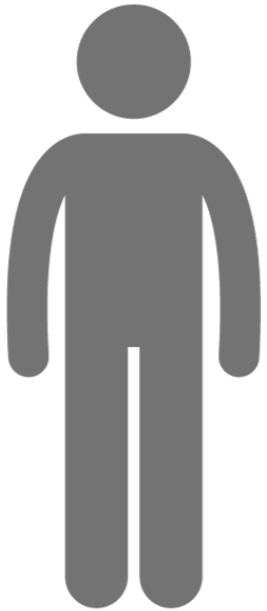
ステップ①何かしら思考や感情が浮かんだとき
それを感じてる自分をイメージします

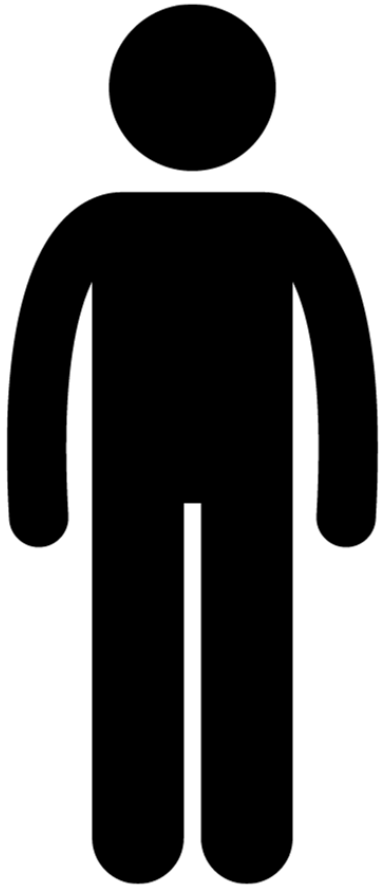


ステップ②その思考や感情を持った自分から
もう一人の自分が離れるイメージをします

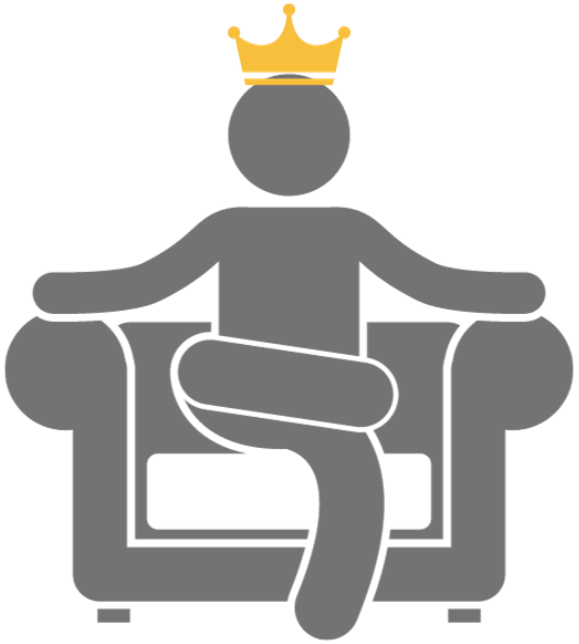


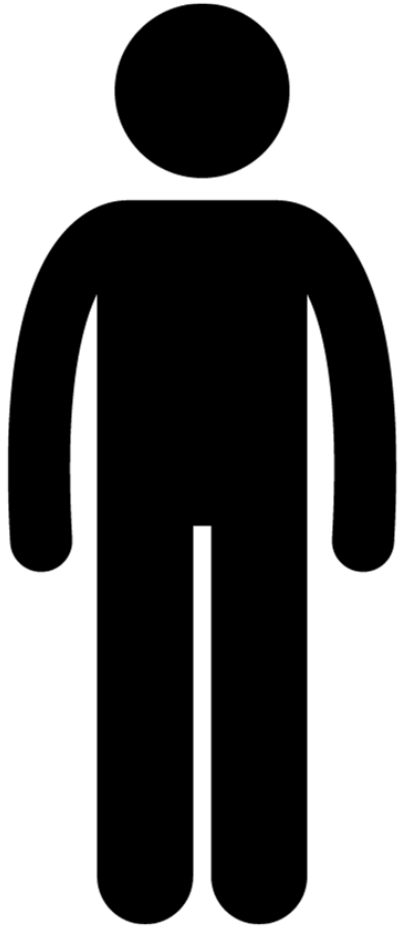
ステップ③思考する自分から後退りで離れていって





ステップ④椅子に座り、王様のように優雅に思考する自分を眺めてみましょう





3　この世界のルールを私にする

（問題はない）

（因果関係はない）

みなさんは今
左脳だけの制限・所有・分離の世界
から

右脳も左脳も目醒めた
無限・全て在る・満たされる
かつ現実化できる世界
に移行中です

◆ワークをすると現実の臨場感を下げて、覚醒領域に繋がっていくようになる

「現実は意識の投影」と言われています。
だから「理想の未来があったら、その理想の未来の臨場感を高めるといい」と言われてますよね。

その前に「現実の臨場感を下げる」と、それが簡単にできるようになる。

◆ワークをすると現実の臨場感を下げて、覚醒領域に繋がっていくようになる

左脳の世界では「条件付け」「AしたらBになる」「損得勘定」「ジャッジ」「因果関係」これらがあるほうが、「この世界を定義づける基準」がはっきりしてるため、分離の世界で安心していきられるんです。

左脳側は無意識に問題を探し出す
問題解決脳になっている

そのくらい分離感って恐怖を覚えること。
そして分離で条件付けの世界から、再び自分とこの世界を全部信頼するような「一体感の世界」に戻ることはさらに怖い。

だからセルフイメージたちにとっては、現実の臨場感が最も高く、おいそれと変えられない。

さらに「私とあなたは違う」「私はまだ持ってない」と言う分離の感覚が強いからこそ、「どうしても手に入れたい」「所有したい」と言う執着が強くなりしんどくなります。

この状態だと「願いは叶う」と言う感覚がわからないため、叶ったり叶わなかったりを繰り返すのです。

だからまずは今まで自分が見て来た世界を「これって本当かな？」「もしかしたら違うのかも」と疑ってみること＾＾

「現実は嘘」とまでは思えなくても、ワークをして「現実は実はゆるゆるで、すぐ変わるんじゃないか？」と思えるようになれば、辛い現実の臨場感も下がって変えやすくなります。

「願望が叶ってないのは〜〜が原因」という因果関係
「〜〜したら〜〜できる」と言う問題解決脳

※弊害

・問題解決脳は「現状に解決すべき問題がある」という考えなので常に問題を探し続ける
（「進化したい」気持ちとは似てるようで違います）

・「私は〜〜だからダメなんだ」→「〜〜すれば解決できる！」とループする

因果関係も解決すべき問題も実はない！

子供は「可愛くないとアイドルになれない」とは思わない、**アイドルになりたい、だけ（そして当然のようになれると思ってる）**

例えば、今の時代はVtuberは実際の顔やスタイルが関係なくアイドルができる。「自分の顔が可愛くないとアイドルになれない」という因果関係を強く持ってると、Vtuberという道さえ浮かばない。

因果関係とがなくなると、思考の制限がなくなり想像以上のことが起こる。
（常識の破壊（因果関係の破壊）から創造は生まれる）

ただ、セルフイメージたちは
「〜〜が問題だ！！」「〜〜だから〜〜なんだ！」
という思考が大好き・・！！ついでにジャッジも好き笑
（証拠集めと答え合わせが好きなので、一種の快感を感じてクセになる）

だからこそ！そこから抜けるには
主人格の私たちの視点に立って
「やる」と決めてやるのが大事！

この世界のルールを私にするワーク

※やりやすいものを実践してください！

①完璧認定ワーク

②因果関係を切るワーク

③言葉を消して悩んでみるワーク

④全て丸にする脳内会議

①完璧認定ワーク

・自分自身、目の前のものや出来事、人、環境など全てに対して「完璧」というラベルをペッと貼るだけ。

・「完璧と思おう」ではない。無心に機械的に貼る。

・慣れてくると「完璧認定するのが当たり前」になる。

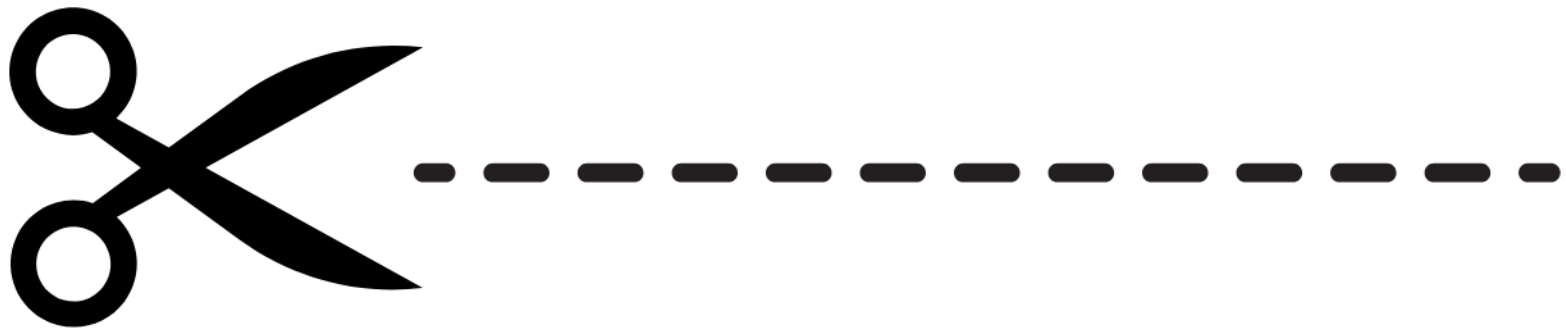
①完璧認定ワーク

②因果関係を切るワーク

- 「〜〜だから〜〜だ」という因果関係
（頭に浮かんだ思考や言葉）を切るイメージをする。

- 無心にチョキチョキ切っていく。

昨日お菓子食べた（から）



肌の調子が悪い

③言葉を消し悩んでみるワーク

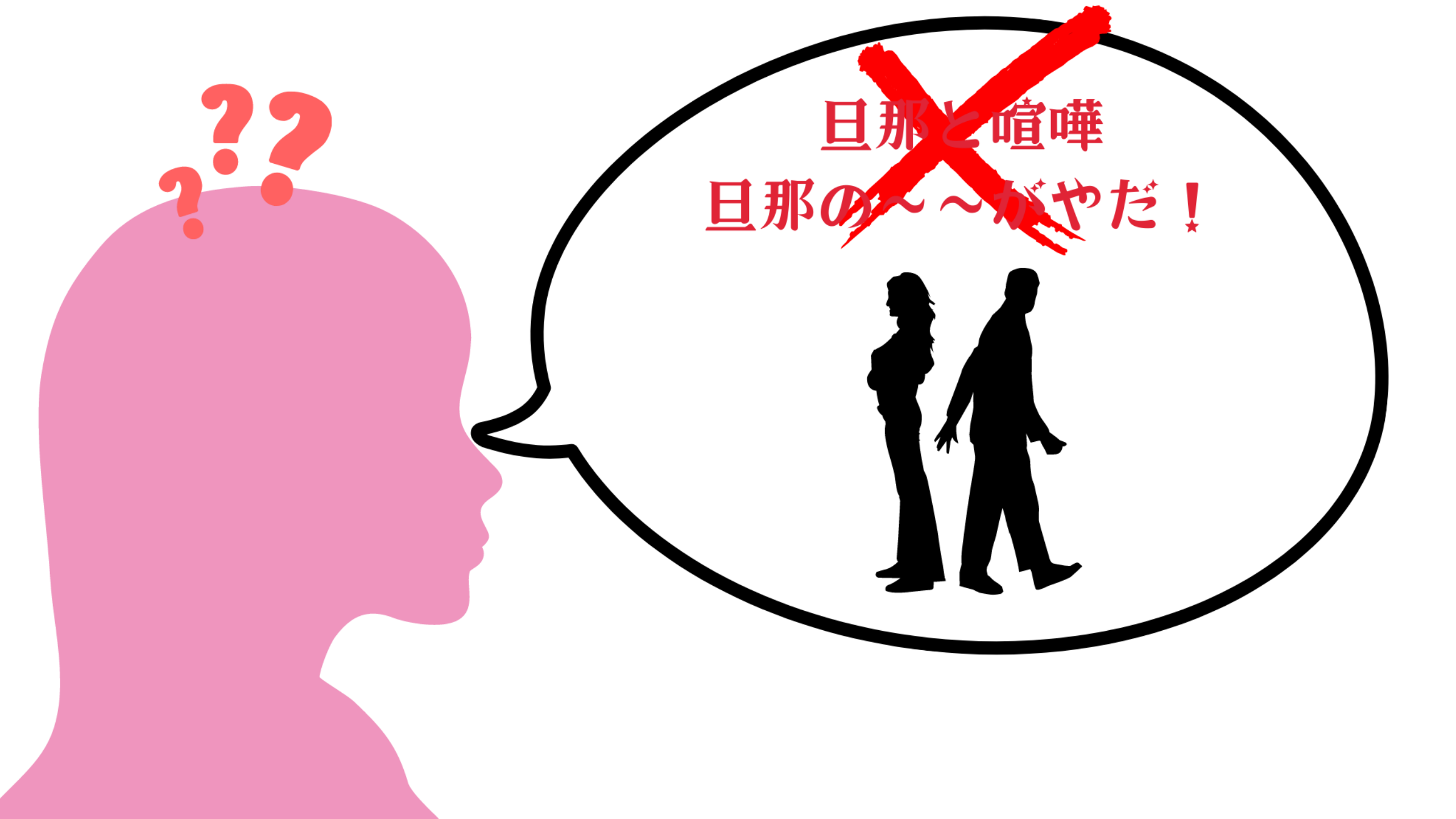
・悩み事を頭に思い浮かべて言葉を消してみましょう

・言葉を消してみると、イメージだけ残ります

・どうでしょう？それ以上悩めますか？

言葉や思考が出てきたら、どんどん消します。

旦那と喧嘩
旦那の～～がやだ！


旦那と喧嘩
旦那の～～がやだ！

④全て丸にする脳内会議

・過去や未来の感情を伴った思考は全てセルフイメージたち。
セルフイメージが出たら、全てに丸をする
（元々の自分は「今」しか感じられないため）

・主人格はそれぞれの意見（思考）に、丸をつけるだけの係
丸をつけるだけでセルフイメージたちの思考は収まる

・収まったら「どうしたいか？」を考えていく

※「マル」以外では「全部、愛おしい」「可愛い」もおすすめ

マル
マル
マル
マル
マル
どうしたい？？

これらのワークをすればするほど

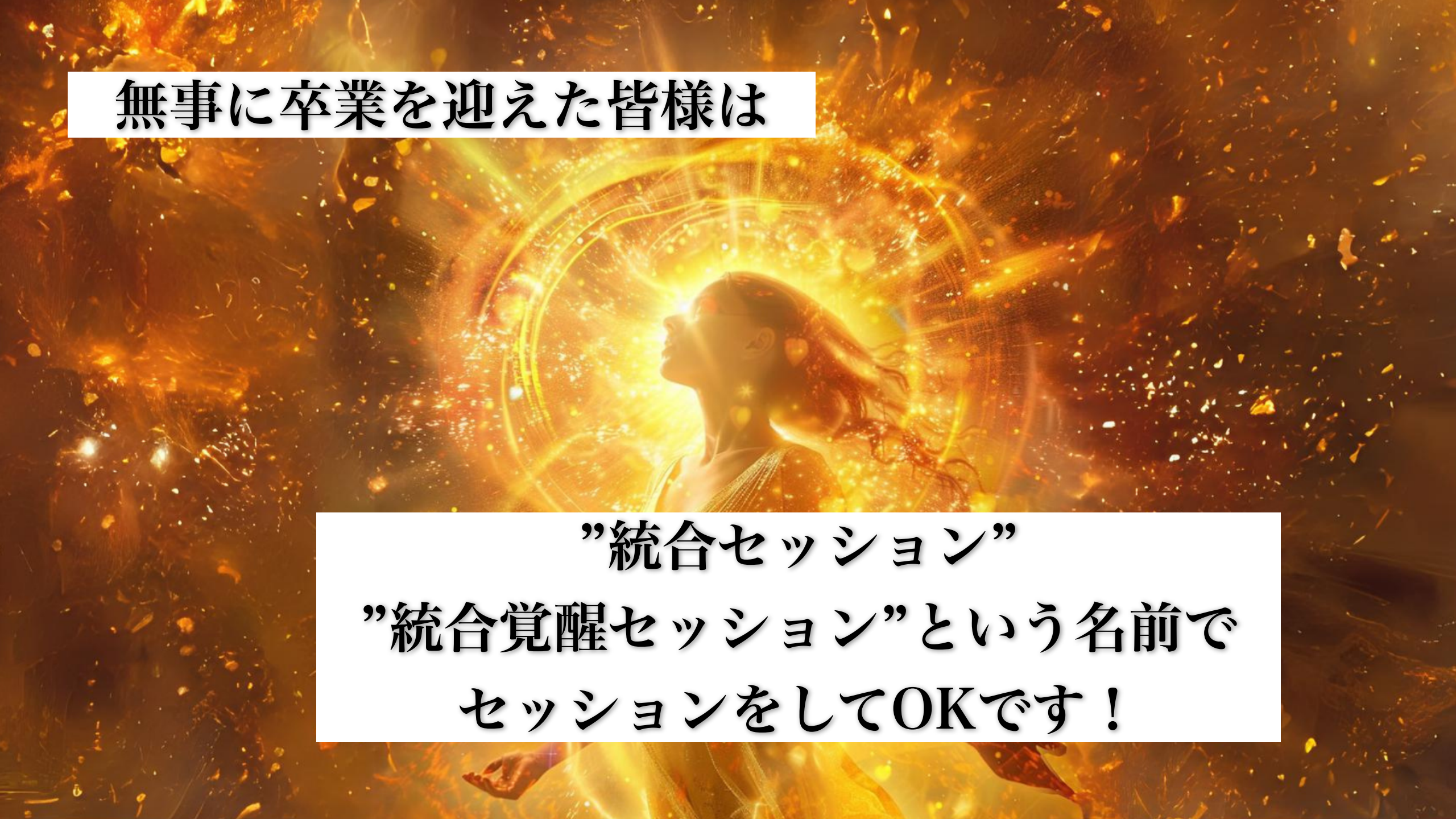
魂の次元上昇
（空間把握能力と情報処理能力のアップ）と

意識の次元上昇（確信力のアップ）

が起こります

感じたこと、思ったこと
シェアしてみましょう

CONGRATULATIONS



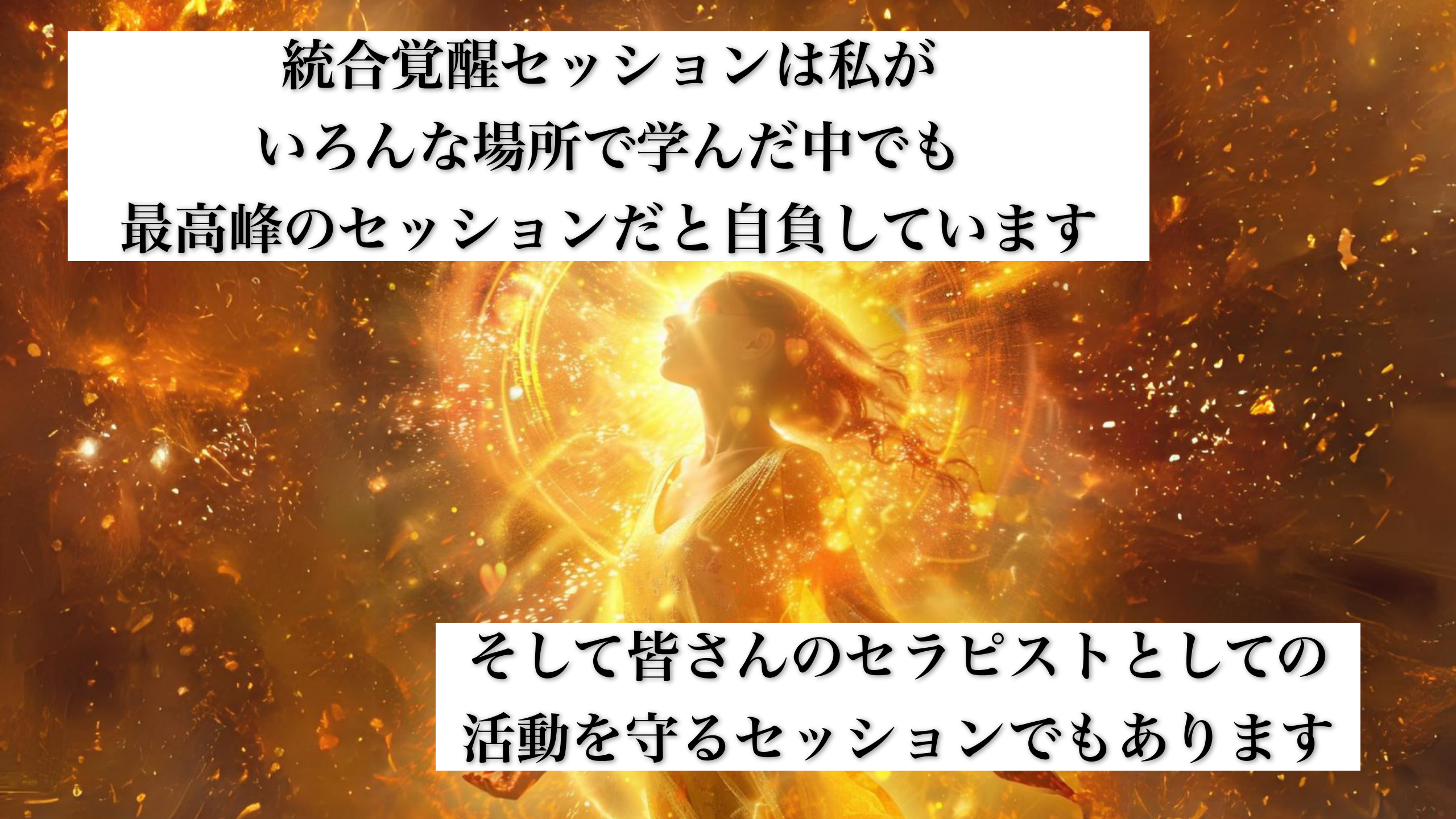
無事に卒業を迎えた皆様は

”統合セッション”

”統合覚醒セッション”という名前で

セッションをしてOKです！

ただし、せっかく身につけた技術力なので
名前を使う場合
安価＆無料提供はしないでください


統合覚醒セッションは私が
いろんな場所で学んだ中でも
最高峰のセッションだと自負しています
そして皆さんのセラピストとしての
活動を守るセッションでもあります

後半コースのお話

願望実現と
天才性発掘コース

別名、智慧のコース

1　セルフイメージを脳科学的に理解して
細部から大局の視点に変える
（左脳の世界から、右脳＆左脳の世界へ）

2　「究極わたし」から見た願望実現

3　覚醒領域を体感する方法

4　究極のわたしと行動の次元上昇

キャラ１（左脳・思考・大脳皮質・高次）

- 過去のデータを元に分析思考する
- 原因究明と問題解決
- 几帳面で因果関係や順序を立てて考える
- 合理的論理的、整理整頓、分類や分別が好き
- 高いスキルを持ち、計画的に目標達成する
- セルフイメージ（人格）の領域
- 言葉で理解してコミュニケーションをとる
- 目的意識を持って成し遂げる頑張り屋さん
- 物事を体系化して整理する達人
- 仕切りたがりなおしゃべり
- 損得勘定バリバリ（効率を大事にするから）
- プラスに出ると面倒見の良い頼りになるリーダー
- マイナスに出ると厳しくて正義を振りかざす、批判的で休むのが苦手に

＼私に任せて！！／

**バリバリの
キャリアウーマンタイプで
まとめ役**

**「できる秘書」
「参謀役」とも言える
※人によって少しずつ異なる**

**統合覚醒すると
初めて「ある世界」が
選択肢に出てくる！**

2.　レベルMAXの魔法！理想のパラレルに
自由自在に行けるようになる2つの方法

1　セルフイメージを脳科学的に理解して
細部から大局の視点に変える
（左脳の世界から、右脳＆左脳の世界へ）

2　「究極わたし」から見た願望実現

3　覚醒領域を体感する方法

キャラ１（左脳・思考・大脳皮質・高次）

- 過去のデータを元に分析思考する
- 原因究明と問題解決
- 几帳面で因果関係や順序を立てて考える
- 合理的論理的、整理整頓、分類や分別が好き
- 高いスキルを持ち、計画的に目標達成する
- セルフイメージ（人格）の領域
- 言葉で理解してコミュニケーションをとる
- 目的意識を持って成し遂げる頑張り屋さん
- 物事を体系化して整理する達人
- 仕切りたがりなおしゃべり
- 損得勘定バリバリ（効率を大事にするから）

＼私に任せて！！／

バリバリの
キャリアウーマンタイプで
まとめ役

「できる秘書」
「参謀役」とも言える
※人によって少しずつ異なる

めちゃくちゃ面白いです！

全然無い
叶わない
未来

叶ったり
叶わなかったり
未来

全てある
全て叶う
未来

**統合覚醒すると
初めて「ある世界」が
選択肢に出てくる！**

2.　レベルMAXの魔法！理想のパラレルに
自由自在に行けるようになる2つの方法

- 行動の次元上昇について
- 脳科学から見た覚醒領域
- 情報空間とセルフイメージ
- ”あるの世界”を体感する
- 天才性発掘　他情報をぎゅーぎゅーに詰め込んでます笑

2025年1月～4月

①セミナーが月に１回（計４回）
②天才性発掘グルコンが2月～4月（計６回）

統合覚醒セッションではなぜ
ヒヤリングを大切にするのか
最後にその話をしたいと思います