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

A person with long dark hair is sitting on a grey carpeted floor, hunched over with their head buried in their hands. They are wearing a light-colored t-shirt and blue jeans. In the background, there is a bed with a grey quilted blanket. The overall mood is one of despair and exhaustion.

それ以外にも立て続けに
嫌なことが重なり

「もうやだー！！」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！！

A silhouette of a person with long hair, looking upwards and to the right. The background is dark with a bright, circular light source behind the person's head, creating a halo effect.

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ないよね？

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ないよね？

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
対処できなかつ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
立ってなからうが、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
- ・カッコ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カッコいいから）

「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つてるので
「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。

A man in a blue and white striped shirt and jeans is sleeping on a light-colored sofa. The sofa is covered with various items, including a red shirt, a yellow shirt, and a blue jacket. In the background, there is a large white shelving unit filled with books, a red vase with yellow flowers, and a small potted plant. The floor is covered with a green rug and several pieces of crumpled white paper.

**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
シェアしてみましよう

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

「現実を意識の投影」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。

必ず問題（原因）がある
それを解決すれば
良くなる

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」とい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」とい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」とい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^^

「現実には嘘」とまでは思えなくても、ワークをして「現実には実はゆるゆるで、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いると、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よう
  - ・ 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

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
シェアしてみましよう

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
いろいろ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

The background features a warm sunset or sunrise sky with soft, golden clouds. In the foreground, a silhouette of a superhero figure stands on a dark, reddish-brown mountain peak. A bright white shooting star with a yellow starburst at its tip streaks across the sky from the bottom left towards the top right. The text is overlaid on this scene.

願望実現と

天才性発掘コース

別名、智慧のコース

1 セルフィ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
- ・セルフィメージ (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

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！理想の平行に 自由自在に行けるようになる2つの方法

1 セルフィ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
- ・セルフィメージ (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

めちやくちや面白いです！

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！理想の平行に 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めます笑

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）

A woman with short dark hair is shown in profile, looking upwards towards a large, glowing full moon. The scene is set against a dark night sky filled with stars and bokeh light effects. The woman is wearing a dark, shimmering dress. The overall mood is serene and contemplative.

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