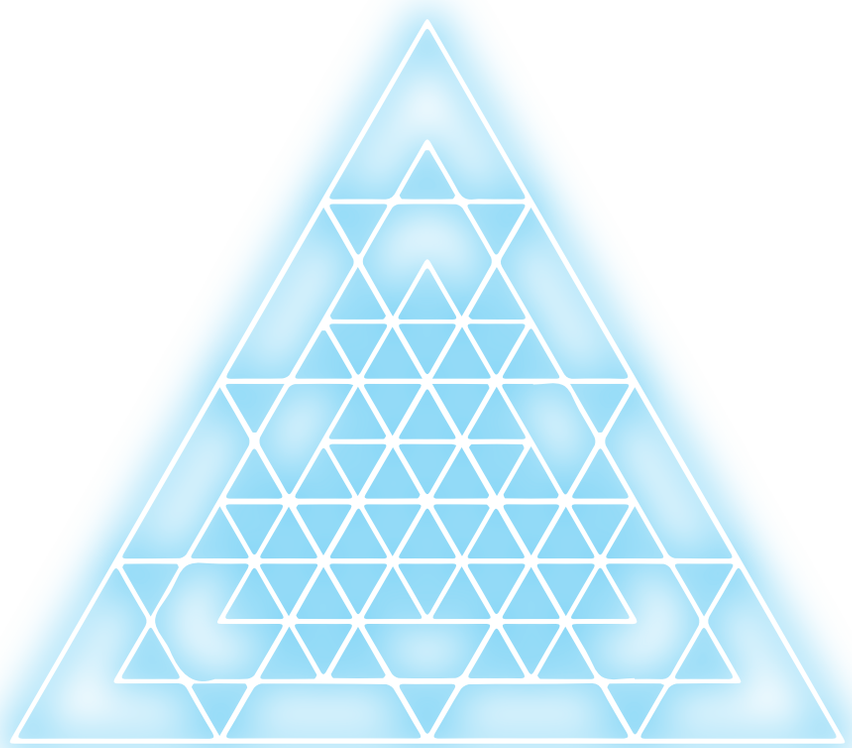
「自分に気付く姿勢づくりの基本」



©since 2023　by Creative light vision
※無断でのコピー転用はご遠慮ください

Lesson 1

✷

「許し」

あなたの内側で沸き起こること
全てに許可を出します

◎ネガティブ思考
　イライラの感情
　ジャッジ、闇
　喜びも何もかも‥

Lesson 2

✷

「全てはメッセージ」

身体、思考、感情‥
全ては魂からのメッセージ

◎メッセージとして受け止め
自覚し、内なるあなたを
発見していきましょう

Lesson 3

✷

「感じ・味わい尽くす」

感情全てを嫌うことなく
感じ、味わいましょう

◎落ち込み切って下さい
イライラし切って下さい
喜びも味わい尽くして下さい
その先に魂の発見があります

Lesson 4

✷

「他人と比べない、気にしない」

他人は自分の人生の鏡として
登場するだけ
いかなる時も内側に注意を持って

◎真実はあなたの中に
しかありません
人それぞれに真実があり
そこに気付く必要があります

Lesson 5

✷

「自らの反応に注意を向ける」

自分がどう思い感じたか

ただ、それだけ

◎自分どう思ったか

自分がどう感じているかに

常に気付いていきましょう

Lesson 6

✷

「自己犠牲・否定・欺瞞をやめる」

自分は駄目な人間だ
自分だけ我慢すれば
自分に嘘をついて生きる‥

◎そんな態度に気付いた時
それは愛からの行動ではありません
その姿勢、在り方そのものを
やめなければなりません

Lesson 7

✷

「思考で選択するのを辞める」

思考は本体ではありません
ハートの感覚で選んでみましょう

◎心地よさ、快適、好き、嫌い‥
等、内なる感覚に従って決めて
みましょう

Lesson 8

✷

「深呼吸してみましょう」

深呼吸して、空気をたくさん
吸い込んでみましょう

◎リラックスしていると魂の声が
聞きやすくなります

Lesson 9

✷

「自我の先、直感を信じる」

内なる閃きやビジョンを
感じてみましょう

◎魂は全て知っています
思考でも自我でもなく
更に奥からくる直感が真実です