



Yes



ニュートラル



NO

セルフ筋反射で聞く際のポイント

- ① 否定語は使わない
(例：辛くない→楽しい)
- ② 「～したい」ではなく、現在進行形を使う
(例：幸せになりたい→幸せです)
- ③ 質問を明確にすればするほど明確な答えが返ってくる
- ④ 「好き」「必要」「合っている」など、
聞き方によって答えが変わってくる場合がある
(例：「私は焼肉が好きです」→Yes
「私の体は焼肉を必要としています」→No)



モノが自分に合っているか確認する方法

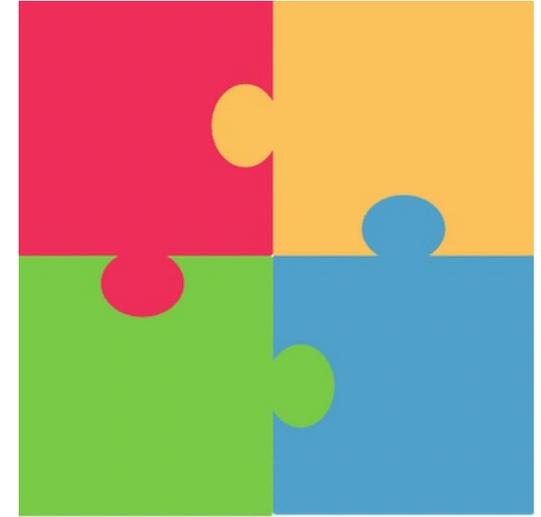
食べ物、調味料、水、サプリメント、薬、化粧品、衣類、手帳、お財布、などなど...

自分とエネルギー（氣）的に合っているのか確認できる。

方法：

確認したいモノを両手で持って、胸の真ん中に持ってきて、体が前に倒れたら「Yes」合っている。

体が後ろに倒れたら「No」合わない。



自分に必要なモノを探す方法

食べ物、調味料、水、サプリメント、薬、化粧品、衣類、手帳、お財布、などなど...

自分とエネルギー（氣）的に必要なモノを探すことができる。

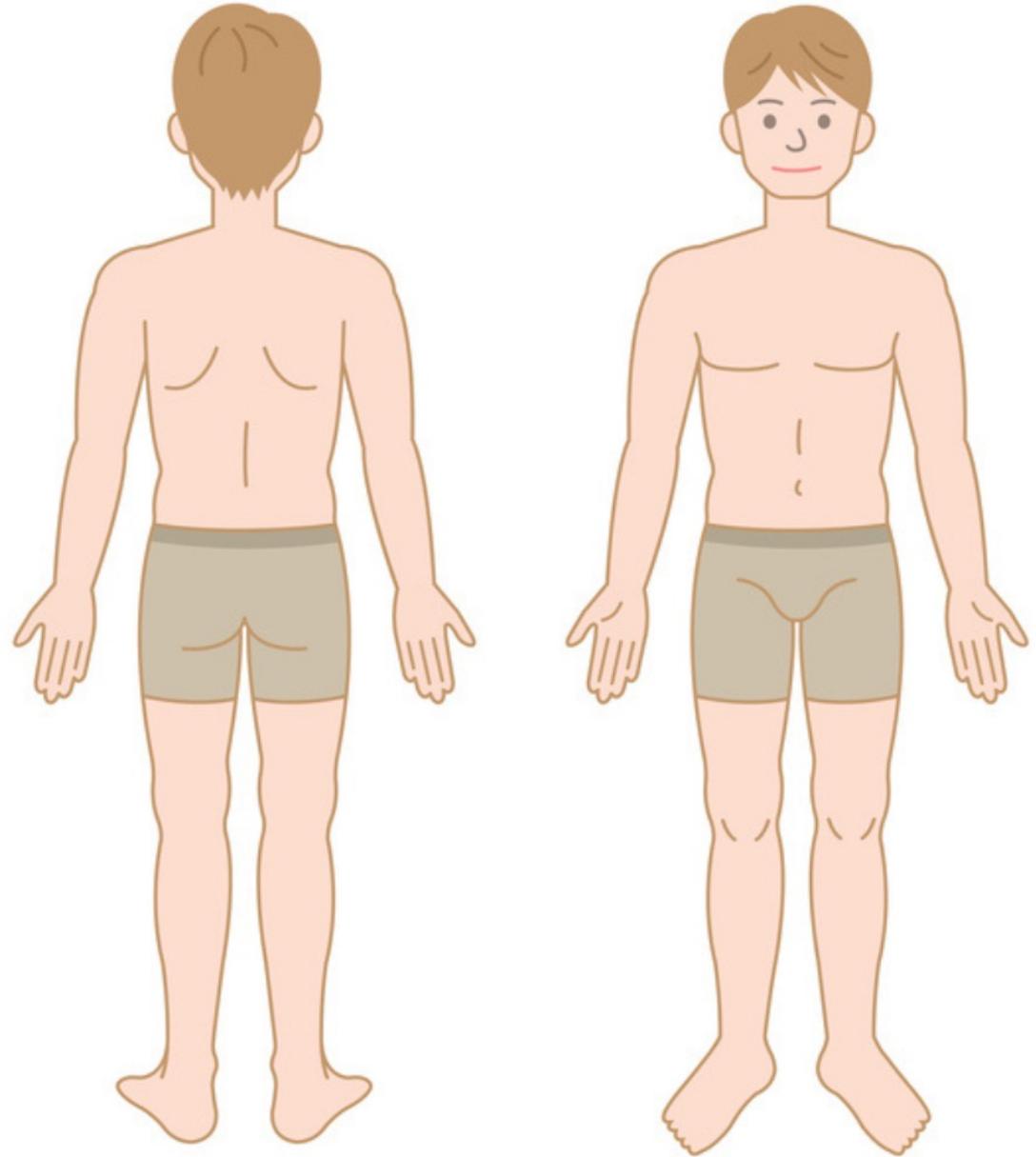
方法：

- ①テーマを決める（例：私がぐっすり眠れるアイテムを教えてください）
- ②質問していく（例：右側にありますか？左側にありますか？この棚の中にありますか？2段目の棚ですか？→紅茶→飲むんですか？お風呂に入れるんですか？）

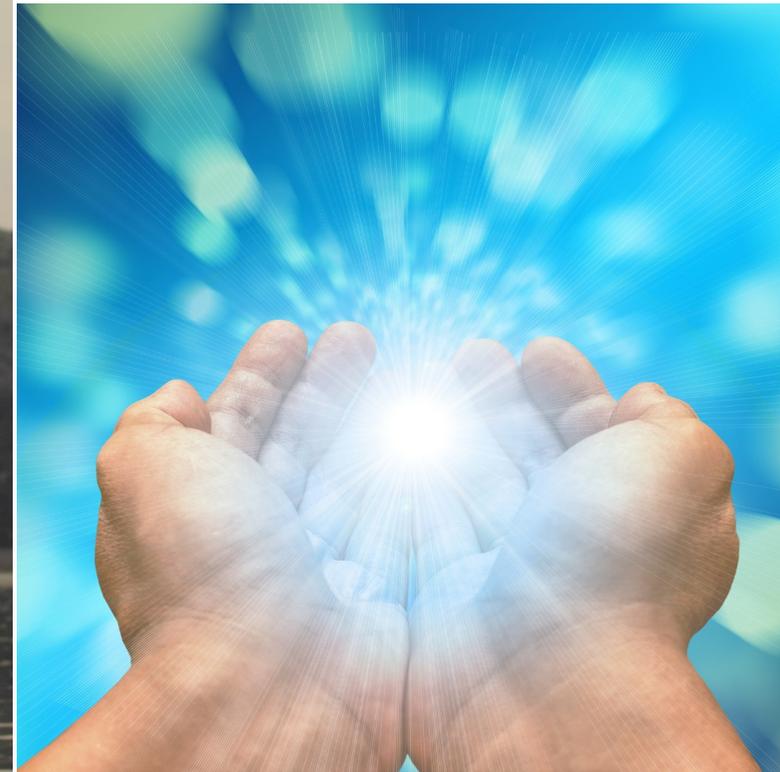
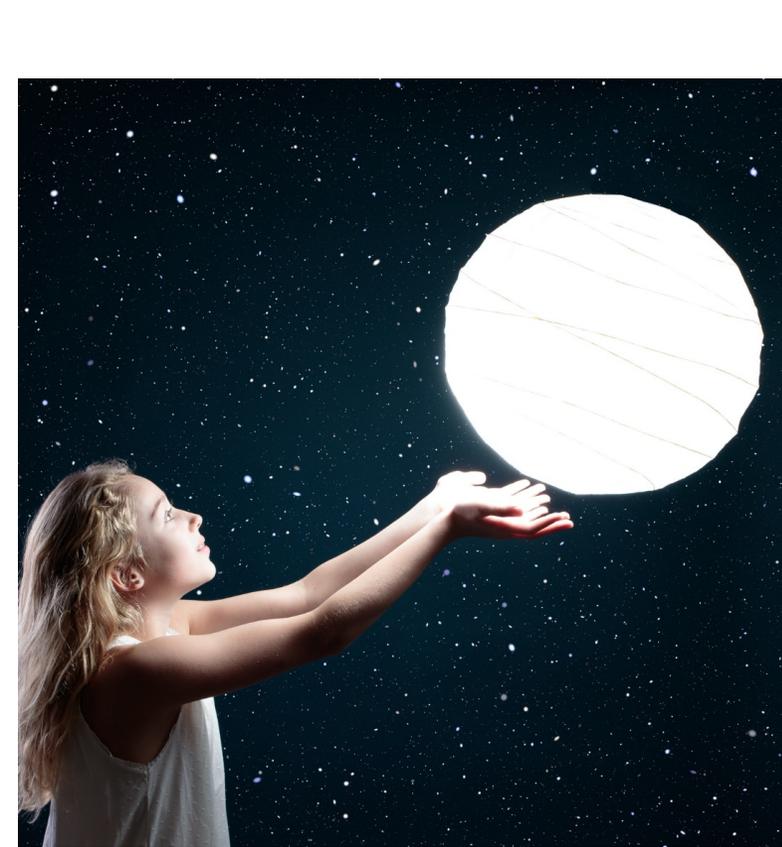


ボディスキャン

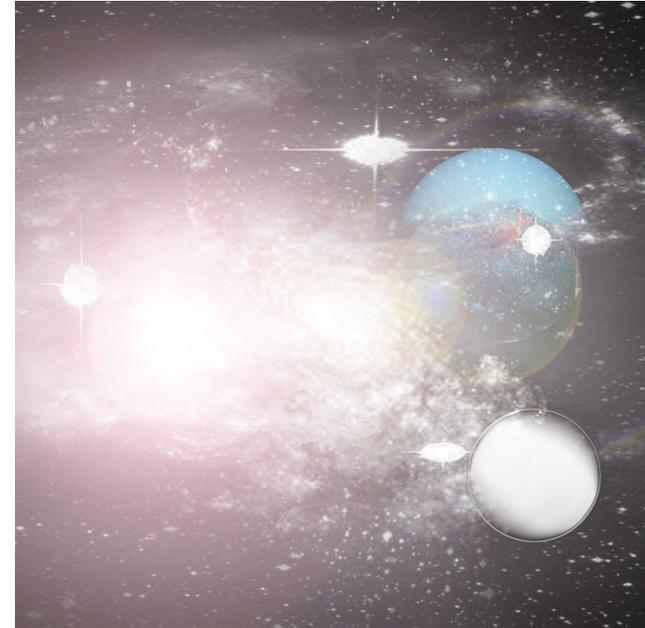
- ①前準備：自分のエネルギー（波動）をイラストに移動させる。
- ②目または手で反応をとっていき、ボディの滞りを体の前と後ろでスキャンチェックしていく。
- ③滞りがある場所は、体が後ろに倒れたり横に動いたりする。反応があった場所にマルなどの印をつけておく。
- ④滞りがある場所にレイキヒーリングを行う。
- ⑤もう一度、滞りをチェックして反応がなくなっていれば滞りがない証拠。
- ⑥自分のエネルギーをイラストから自分に戻して終了。



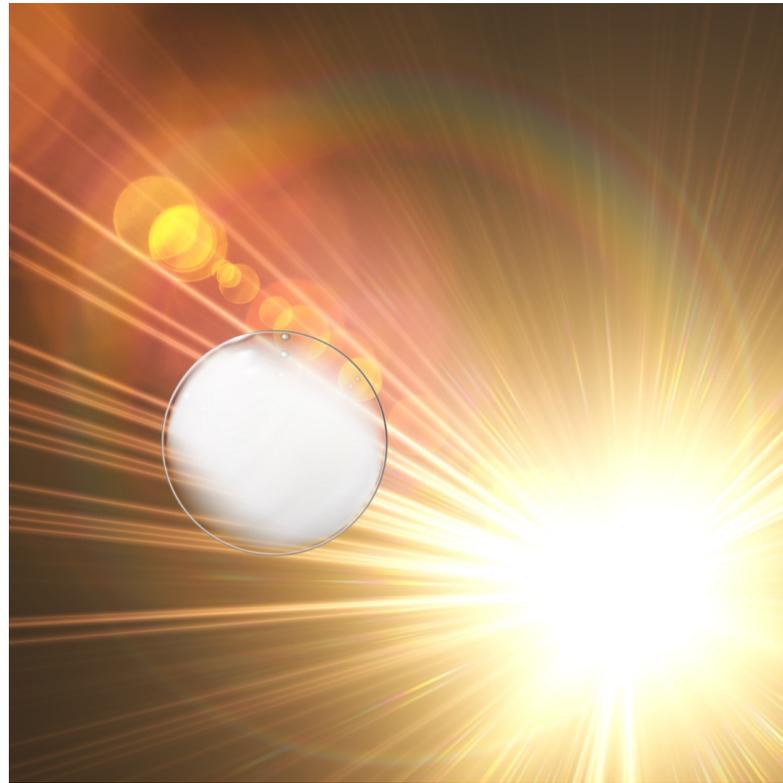
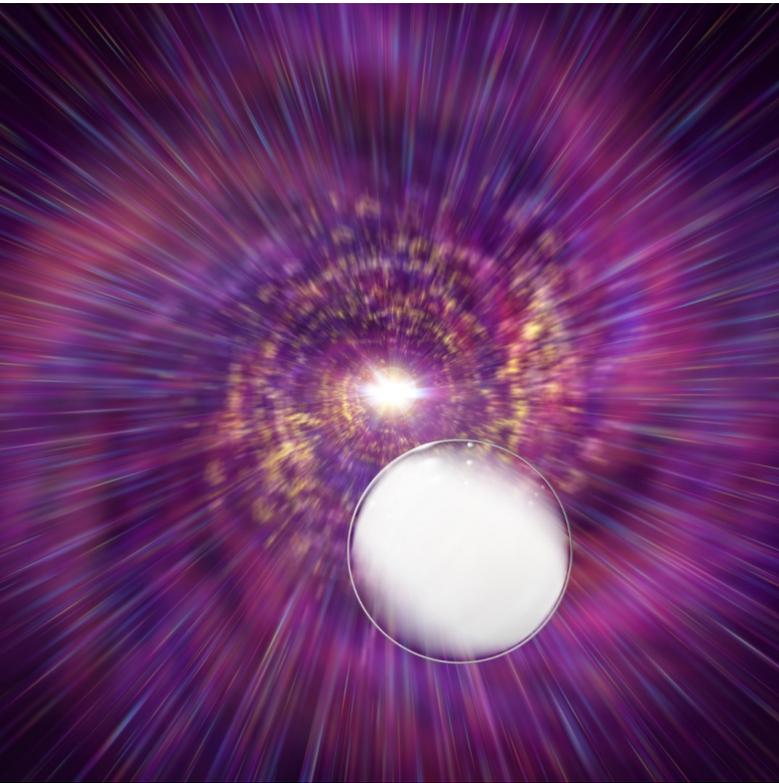
① 前準備：自分のエネルギー（波動）をイラストに移動させる
まず目を閉じて、自分の中の光（白い球）みたいなものを
イメージする。



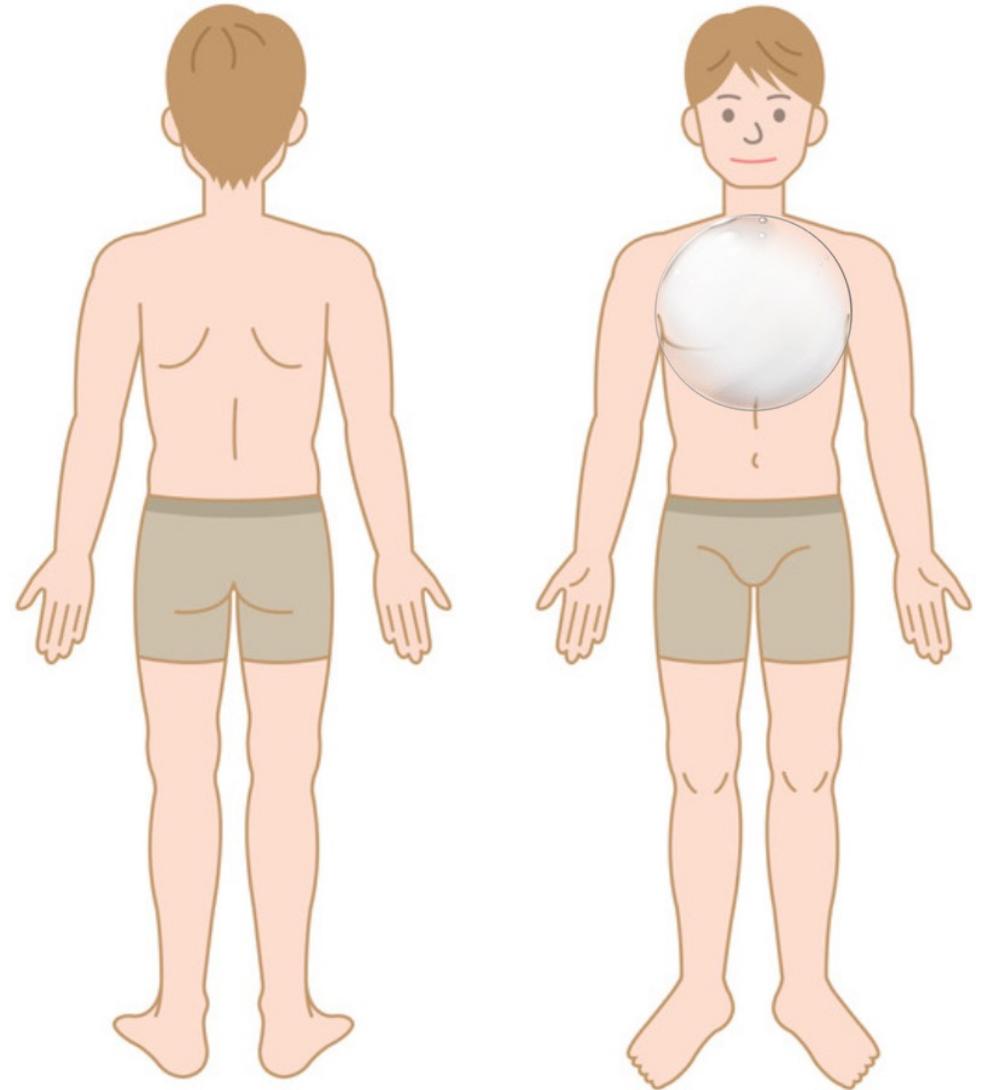
光みたいなものがず〜っとあがって行って、雲の上、空を超えて、地球を離れて、宇宙にいて、宇宙にある光に向かっていくイメージをする。



宇宙の白い光のところまでしっかりと行き着いたのをイメージできたら
今度は、おりていく。宇宙から地球に戻って...



雲の上まで戻って、雲の下、そして、このイラストの人に入って
いくというイメージをする。



ボディスキャン

- ①前準備：自分のエネルギー（波動）をイラストに移動させる。
- ②目または手で反応をとっていき、ボディの滞りを体の前と後ろでスキャンチェックしていく。
- ③滞りがある場所は、体が後ろに倒れたり横に動いたりする。反応があった場所にマルなどの印をつけておく。
- ④滞りがある場所にレイキヒーリングを行う。
- ⑤もう一度、滞りをチェックして反応がなくなっていれば滞りがない証拠。
- ⑥自分のエネルギーをイラストから自分に戻して、「私は、〇〇（自分の名前）です。」と言って、YES（前に倒れる）なら終了。

