

# マインドリリース本講座

## 第1回

前回の課題

# 第1回 マインドリリース レジюме

- 🌸 意識体の構造
- 🌸 内観の重要性
- 🌸 リラックス瞑想
- 🌸 初回自己分析テスト
- 🌸 書出し自己分析①
- 🌸 書出し自己分析②
- 🌸 質疑応答 & 次回の日程

# 意識

顕在意識・・自覚できる意識

・全体の5-10%、

素早い、意思決定・判断

潜在意識・・自覚できない意識

\*全体の90-95%

\*あらゆる記憶 \*思考パターン

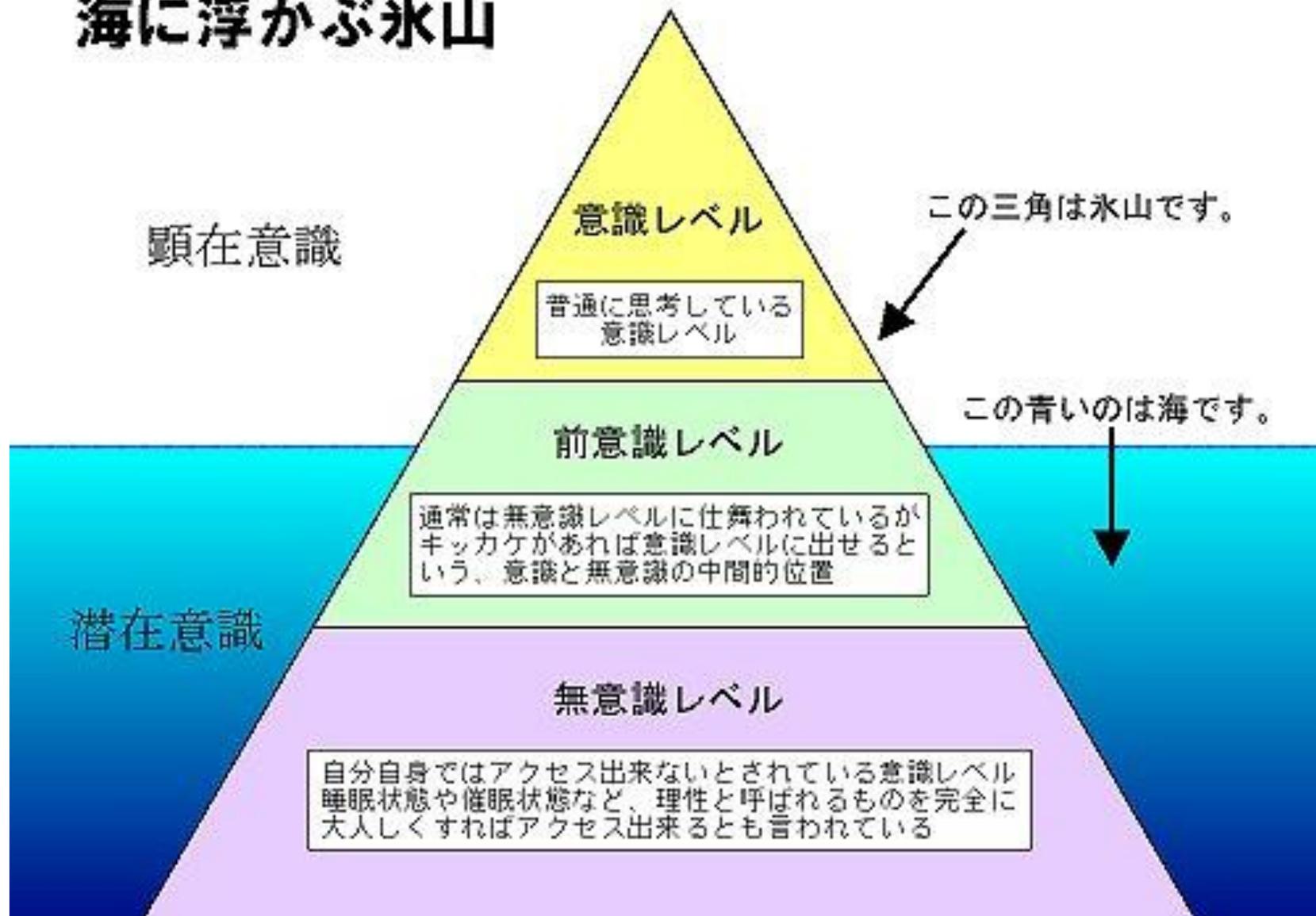
\*思い癖 \*習慣 \*人格

\*自律神経のコントロール

(心臓の脈拍など)

あなたの現実を  
創造しているのは  
潜在意識の方

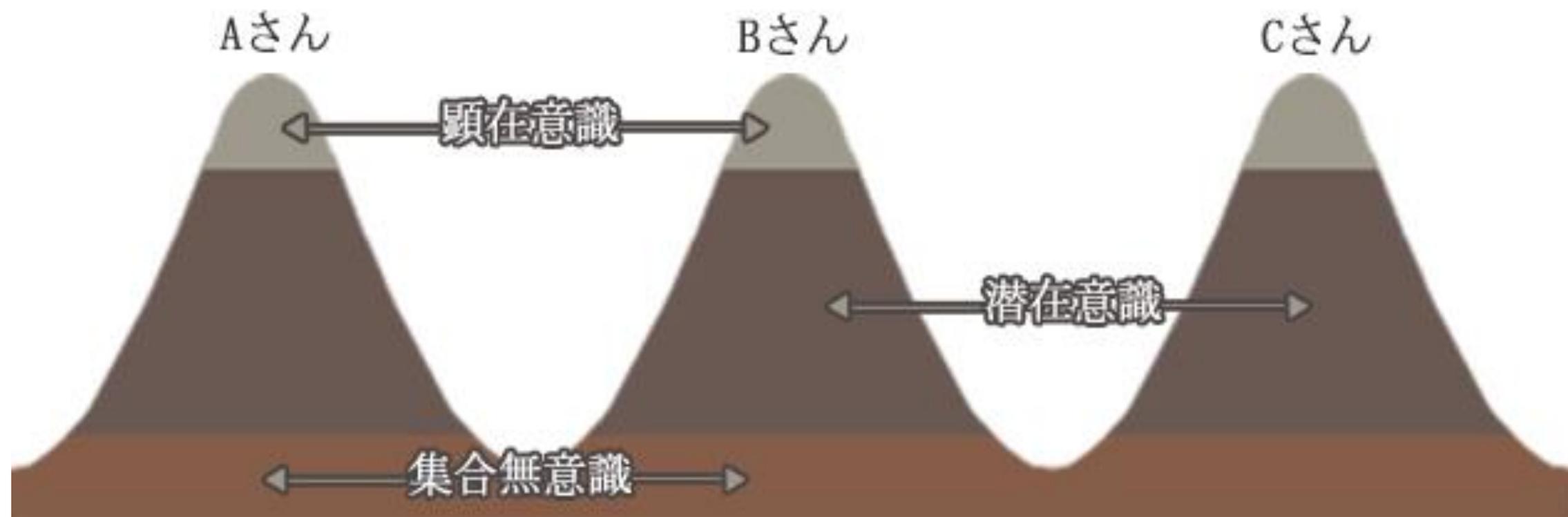
# 海に浮かぶ氷山



【顕在意識】 普段の生活の中で自覚できている意識。

【潜在意識】 自覚されることなく、行動や考え方に影響を与える意識。

【集合無意識】 個人の経験の領域を超えた人類に共通の無意識領域。



# 第3期 霊性の構築

56才～63才

- ✿ 第1期で受けた経験が強く影響する時期
- ✿ 悪習慣をただし衣食住の見直す
- ✿ 瞑想（静と動）と内観に励む
- ✿ 愛を大切に生きる

**霊界の慈悲、最後の挽回チャンスの時期！  
63才の壁を乗り越えろ！**

# 🌱 内観の重要性 🌱

開放された窓の領域を広げること！

開放された窓・・・自分も他人も知っている自分！

🌱 自分と他人に正直に生きる ⇒ 隠された窓を縮小させる

🌱 内観で盲目の窓を開く ⇒ 自分を見つめる

🌱 内観 = 意識体の精査をする作業 ⇒ 意識体の浄化に繋がる

✿ 自他共に愛する

⇒ 自分も他人も愛する

	自分は知っている	自分は気づいていない
他人は知っている	<b>【開放の窓】</b> 自分も他人も知っている自己	<b>【盲点の窓】</b> 自分は気づいていないが、 他人は知っている自己
他人は気づいていない	<b>【秘密の窓】</b> 自分は知っているが、 他人は気づいていない自己	<b>【未知の窓】</b> 誰からもまだ知られていない自己

## ①秘密の窓を 開放する

- 自分の気持ちを  
公表する
- 自分のやりたい  
事を公言する

## ②盲目の窓を 開放する

- 他者から見た自分  
を知る
- 他者から見た自分  
を受入れる

## 分析①

### 自己肯定感テスト

### 自己肯定感 **90%**

あなたは自己肯定感を持っていますが、時と場合によって自分を見失います。信念が曖昧で、甘えと弱さを肯定するところも。嫌なことが重なると自暴自棄になりがち。楽観主義と悲観主義をいったりきたり。将来の金や健康を案じることが多いでしょう。

# 分析①

## 自己肯定感テスト

### 自己肯定感 **90%**

- あなたは自己肯定感がきちんとなあり、自分の信念にと尊厳に従って強  
些細な生きています。根本的に幸せです。

### • 分析②性格診断性格タイプ

夢をめる。とるを  
。けたあうす界  
質助るが救ユ限  
気のけ念をシの  
のそ助信界ツ分  
課、をい世レ自  
画がた強もフ。  
計るなに最りと。  
。いあ為がでこ  
すて。のと人るる。  
残しる想こ一すな  
ををい思る。にう  
跡的てのげる切そ  
足目し分らせ大で  
にの指自和話をと  
界生日、をに身こ  
世人をか心う自う  
、をとやのよ分か  
在けこ穩者る。自向  
存助るは裁わ、ち  
な人な方独伝は立  
重。くしてにのに  
貴んな話っ手な判  
にせいと持相要批  
常まがてを。重や  
非りちけりす。立  
・あた助やま要対  
・は人をいい必  
者でる私思てがる、  
唱家めもとじ間え  
提想求に愛信時超

# 分析①-3

- 内観1-2内観質問
- 好きな食べ物・・・甘い、繊維質、身体にいい、凍らせても美味しい、独特な甘さ、マンゴーを半分に切ったスプーンですくうのが好き。甘さが独特で、甘さが強い。酸味がない。純粹な甘さがある。
- 嫌いな食べ物・・・体質的に受入れられない。干し椎茸の香りで吐きたくなる。独特な匂い。ナメクシ(視覚的)匂い、視覚で口に入れたくない。
- チャームポイント目・・・でかい、白目と黒目がはっきりにポイントに白目が綺麗、黒目が茶色がかっているのが良い、人前に立つときは思っている、にらみがきく、硬軟使い分けられる、目で表現出来る。若く見えるポイントと自分では思っている、にらみがきく、硬軟使い分けられる、目で表現出来る。
- 嫌いな部分足・・・短くてプロポーションを大幅に崩している、格好悪い、背が低い原因、短くて太い、びっぴりした既製品がない。もうちょっと長幅に崩している、格好悪い、背が低い原因、短くて太い、
- 今の一番やりのたひりの事、のんびり作ることい。・る。現いん承はるる々こ  
今の中出求分きかぞつる。つく  
一番で来るた生い死言の何た離  
やのる。らきるぬい教がられ  
たひそ答て上前方え正いた  
いりのえいでにがに解けと  
事す時がるル知違徒かなこ  
のるに交意一りう。おはいろ  
ん時幸味ルた。う解だに  
び間せつをにい人からうた  
りををた知徒。間なうた  
す作感・りっ人ゲといない  
るっじ・たに一思、とと  
こてる字いりよムった感思  
とい。び。人っをてだじう。  
・る。現いん承はるる々こ  
な3実、で諾ゲそ。鑑と  
か時に占こを一ろ人定が  
な迄の術んもムやにしあ  
か鑑ん、ならやめよてる。  
出定び真にっ魂よって。  
なしり理めたをうて人実  
か次すをんり磨かは間感  
っはる学ど、くなそゲし  
た8こびく地たとこ一て  
一か出いいでとっ境にる。  
番ら来。こ生言て地と。  
やの5時理やて人る至ぶ倫  
りた間のはっいも、るり・  
い事のらきる意る応退は縁  
をすの味。し屈ま・  
やっぐ言か理解わく、かいな  
て、食に出利分、かいな  
る、横に美でらか受なると、  
かなな知らない身とがそ  
から、なかりい。いで言多こ  
生活、こた。い、る、なそ、もこな  
る、こた。い、る、なそ、もこな

# 分析①-4

- やりたくな動いこてと忙しすぎない自感分をを見失うこそとう・なるドと夕バ夕しいてるいるを  
や自動的ない本心で分は忙しすぎない自感が嫌いがいで見失うこそとう・なるドと夕バ夕しいてるいるを  
感じない、い本心で分は忙しすぎない自感が嫌いがいで見失うこそとう・なるドと夕バ夕しいてるいるを
- 一番嫌なの思いと出いじめ・感・体験し人数の見るに悪意、ここのは、ひどく  
な&が抵のうと思が腫の首謀に者絶望担人よ不幸、定の人がびて社て復い一く辞の一人悪。て見、般口面力にあ社を白ツさ。は。れ。つ。つ悪徒ゲ回てに意っーる悪生、てム、口活こる社れ乗てまだでにっいひ、神しるんだく司齡大そろ  
な&が抵のうと思が腫の首謀に者絶望担人よ不幸、定の人がびて社て復い一く辞の一人悪。て見、般口面力にあ社を白ツさ。は。れ。つ。つ悪徒ゲ回てに意っーる悪生、てム、口活こる社れ乗てまだでにっいひ、神しるんだく司齡大そろ
- 一番幸せの0才前  
いた。うらきこい、合とわ、陰3別いがね、の年れをなと、る付すた、言、る付すた、言、前めだ合言。か  
いた。うらきこい、合とわ、陰3別いがね、の年れをなと、る付すた、言、る付すた、言、前めだ合言。か

# 分析①-5

✿ A両親にしてもらったこと/Bしてあげたこと

- A=お金をかけて教育を受けさせてくれた、不自由のない生活をさせてくれた、物質的に。朝早く起きてお弁当を作ってくれた。育ててくれた。生んでくれた。ゴミ箱をあさるくらい心配してくれた。いつも心配をしてくれている。
- B=有名校に合格しました。一流企業に内定をもらいました。大学卒業まで親の言うことに完全に従いました。今自立している事。今別居していること。

✿ 親友はいない

✿ 一番近い友人 ルノアール仲間について

Aしてもらったこと/Bしてあげたこと

A=知らない知識をもらえた。向上の指針になってくれた。能力手なものを見せてくれた。楽しくスピを語り合える数少ないありがたい存在。個性の違いを理解できた。

B=その場に存在すること。情報をシェアする事。スピについての考えや体験を話す事。調整役になっている。楽しさをシェアする事。

✿ ルノアール仲間は、どのような存在ですか？ 欠かせない存在。永遠に続いて欲しい。ないかもしれないけれど。みんなで上に上がっていきたい。それぞれの個性を生かして。

# 内観①-6

- ✦好きな人がいます。それはその人に憧れて今のサイトの看板鑑定師の一人です。耳に残る言葉で応援してくれています。彼女と肩を並べられるくらいの鑑定師になって、彼女に認めてもらえるくらいになればいいなと思う。掟を破っているので障害があるのは解っている。全て録音されている。その為に器量を向上、正確な鑑定を心がける。彼女と共に歩む未来を夢見ている。彼女に迷惑をかけることはしたくない。
- ✦頑張ろう、夢のために。
- ✦人のここを軽くする信念は一生持っていたいと思う。

## 内観①-7

- マインドリリース講座に対して、学校の授業の形態を期待していた。しかしそうではないということに気がついた。明確にならないから、どうやって答えに気づけばいいのか迷走中。自分を客観視はしているつもり。だけどそこまで細かくしていない。

# 次回本講座までの課題

- 毎日10分以上の瞑想(目を閉じリラックス・BGM可、誘導NG)
- (寝る前) 1日の振り返り・・・ノートにつける
- 幸せと感じた時をかじょ書きにする・・・ノートにつける

毎日日課

次回本講座：3月11日(土)9:54到着⇒会場入り⇒休憩ランチ  
⇒会場⇒17時には解散

3月日程：メディテーション：3/9.23(木)21時から

3/30(木)21時から、シェア会