



オリジナルコース

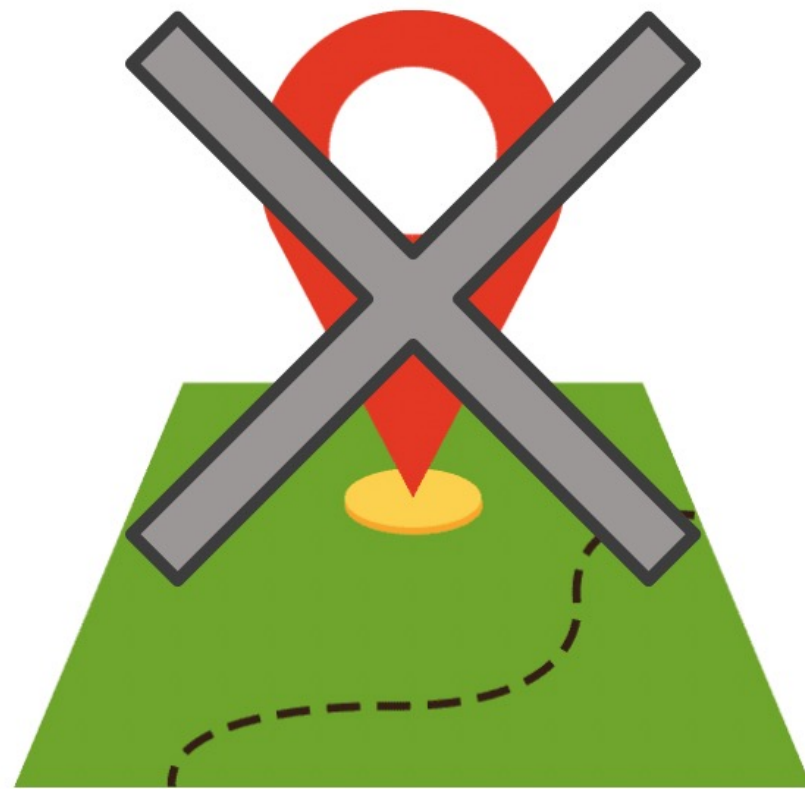
自分で自分の答えが
引きだせるようになる

【講義・レクチャー】



前回の復習

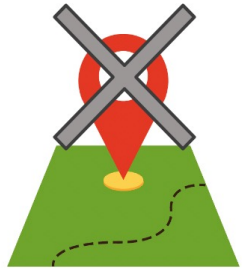
使命（生まれてきた意味）を知っているのと
知らないのとの違い



目的地があるのと目的地がないのとの違い

使命（生まれてきた意味）を

知らない



- どこに向かっていけばいいのかわからない
- 歩いているうちに、もうこのままでいいやと思う
- 歩いている途中で何か問題が起きたら、そこを解決することだけに目がいく
- 途中で起こる問題からストレスが溜まり体や心に影響がでる
- 先が見えないから不安になる
- このまま進んでいいのか自信がなくなる



知っている



- どこに向かうのかハッキリしている
- 歩いていてもどこにいるのかわかるので目的地に向かって歩ける（行動できる）
- 歩いている途中で何か問題が起きても、そこにだけ気をとられない
- 何のために歩いているのか明確なので体や心や魂を最適な状態に保てる
- たどりつく場所がわかっているので安心
- 進んでいる自分がわかって自信がつく





自分が何のために生きているのか
使命を知ることは、
あなたにとっての幸せの道しるべ





使命を探す手順

① 「私の使命を教えてください」 → YES

② 「自分から引き出せますか？」 → YESなら自分で引き出す方法を行う

「カードから引き出せますか？」 → YESならカードから引き出す方法を行う

両方ともYESなら、両方とも行う



使命を自分から引き出す方法



- ①自分が思う「生まれてきた意味」や「使命」を、思いつく限り、表かノートに40個（4列10段で）ほど書き出す。
- ②「私の使命を教えてください」→YES
- ③何個あるか聞く「この中に何個あるか教えてください」→YES。「1個ですか？」
「2個ですか？」…と聞いていってYESの反応が個数
- ④行ごとに聞いていく「1行目にありますか？」→YESなら、書いている言葉を書いて反応をとる「〇〇ですか？」→YESなら、それが使命となる
- ⑤引き出された使命の中から優先順位を聞きたい場合「優先順位を教えてください」→YES
- ⑥「優先順位が1番の使命を教えてください」「〇〇ですか？」→YESなら、それが1番となる。同様に2番目、3番目…と聞いていく



使命をカードから引き出す方法

次のカードセラピーのやり方と実践のところで、やり方を学びながら、実際にやってみます。



カードセラピーのやり方手順

①テーマ（聞きたいこと）を決める

大事なこと：何が聞きたいのかというのを「明確に」質問すること！

②「テーマ（聞きたいこと）に必要な情報を教えてください」→YES

③「カードで情報が取れますか？」→YES

④「必要なカードを教えてください」→YES。「右のカードですか？」

⑤「テーマ（聞きたいこと）に必要なメッセージを教えてください」×3回唱えながらカードをきる

⑥3分割に分けて筋肉反射テストで必要なカードを1枚引き出す

⑦アイスキャンで、カードからのメッセージを絞り込み、その意味を明確にしていく

筋反射によるカードセラピーの効果



- ①自分の顕在意識で考えられる範囲外からの情報を引き出すことができる
- ②聞きたいことを明確にすることで、それに必要なメッセージを的確に受け取れる
- ③筋反射の反応でとっていくので、通常のカードセラピー「カードに決めてもらう」感じではなく、「どうなりたいか又はどんなことを聞きたいか、それに必要なメッセージを引き出す」ことができる
- ④自分にとってその時必要な気づきを得ることで、自分のエネルギー・氣が変化し、現実が変わりやすい
- ⑤自分の潜在意識からのメッセージを受け取ることで、魂に響くメッセージを受け取れて、心強いサポーターができる



本日得られること

自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①場のエネルギー（氣）が滞っている場所を見つける方法を学ぶことで、場でネガティブに影響しているエネルギー（氣）を知ることができる。
- ②場のエネルギー（氣）を浄化・調整する方法を学び、居心地もよくエネルギー的にも最適な空間を作れる。
- ③自分で自分のセルフカウンセリングをする方法を学び、今後自分で何か気になることや解決したいことが出てきた時に活用して、自分で解決できる術を身につけられる。
- ④レイキヒーリングで、心体魂を癒して満たされる感覚を実感する。

内容



自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①場のエネルギー（氣）をチェックする方法
- ②場のエネルギー（氣）の浄化・調整方法
- ③セルフカウンセリングする上で役立つワーク
- ④セルフカウンセリングのやり方、実践
- ⑤遠隔レイキヒーリング



この時間が終わった時に、
どんな状態になっていたら最高ですか？





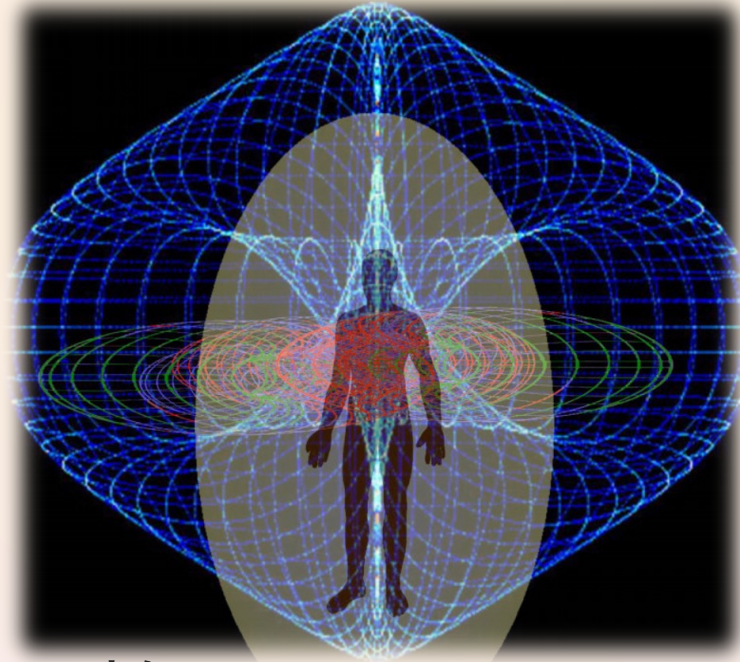
内容

自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①場のエネルギー（氣）をチェックする方法
- ②場のエネルギー（氣）の浄化・調整方法
- ③セルフカウンセリングするために役立つワーク
- ④セルフカウンセリングのやり方、実践
- ⑤遠隔レイキヒーリング

私たちは、知らない間に・・・
エネルギーの影響を受けている
磁場のエネルギー



磁場のエネルギーを整えることで、心体魂が軽くなり、
自分の能力が発揮されやすい環境を作ることができる

場のエネルギー（氣）をチェックする方法



①筋反射の前準備を行う

②「私の家の中で、エネルギー調整が必要な場所を教えてください」→Yes

③「寝室ですか？」「リビングですか？」「玄関ですか？」と気になる場所を聞いていく

＊水まわり（トイレ、お風呂、キッチンなど）や寝室、リビング、玄関はネガティブなエネルギー（氣）がたまりやすい。

④反応した場所に直接行って「場のエネルギーを教えてください」→Yes

③場の中でもどこのエネルギー（氣）の浄化が必要なのかを移動しながら、体がどちらに倒れるかチェックする

前に倒れる→場のエネルギー（氣）は整っている

後ろに倒れる→場のエネルギー（氣）の浄化や調整する必要がある



筋反射の前準備

- ⑥ネックレスや指輪、時計など貴金属を外す
- ①体を統括している督脈と任脈を整える
- ②体の横軸、縦軸、前後軸を整える
- ③水分を十分にとる
- ④顕在意識にも、意思表示をして認識させてから始める
- ⑤反転していないか事前に確認してから筋反射テストを始める

場のエネルギー（氣）をチェックする方法



①筋反射の前準備を行う

②「私の家の中で、エネルギー調整が必要な場所を教えてください」→Yes

③「寝室ですか？」「リビングですか？」「玄関ですか？」と気になる場所を聞いていく

＊水まわり（トイレ、お風呂、キッチンなど）や寝室、リビング、玄関はネガティブなエネルギー（氣）がたまりやすい。

④反応した場所に直接行って「場のエネルギーを教えてください」→Yes

③場の中でもどこのエネルギー（氣）の浄化が必要なのかを移動しながら、体がどちらに倒れるかチェックする

前に倒れる→場のエネルギー（氣）は整っている

後ろに倒れる→場のエネルギー（氣）の浄化や調整する必要がある



内容

自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①場のエネルギー（氣）をチェックする方法
- ②場のエネルギー（氣）の浄化・調整方法
- ③セルフカウンセリングするために役立つワーク
- ④セルフカウンセリングのやり方、実践
- ⑤遠隔レイキヒーリング

場のエネルギー（氣）の浄化・調整方法



- ①「この場のエネルギー調整に必要な音叉を2つ教えてください」→Yes
 - ②「第1チャクラですか？」「第2チャクラですか？」…と聞いてYes（前に倒れた）と反応したチャクラを2つ選ぶ
 - ③チェックした時に調整が必要とでた場所に立って、チャクラ音叉の変化が感じられる（音の響きや伸びや抜けた感覚）まで鳴らす。
 - ④調整されているかチェック・確認するために、「場のエネルギーを教えてください」と聞く→Yes
- 前に倒れる→場のエネルギー（氣）は整った
- 後ろに倒れる→場のエネルギー（氣）の浄化・調整をまだする必要がある
- ⑥まだ調整が必要な場所には、さらに音叉を鳴らして浄化・調整して、再度チェックする



内容

自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①場のエネルギー（氣）をチェックする方法
- ②場のエネルギー（氣）の浄化・調整方法
- ③セルフカウンセリングする上で役立つワーク
- ④セルフカウンセリングのやり方、実践
- ⑤遠隔レイキヒーリング



セルフカウンスリングする上で 知っておくといいこと

質問

叶えたい理想や夢があっても
そこに向かうための自分の行動を制限していたり
ブロックしているものとは何だと思いますか？

思い込みや固定概念



思い込み・固定概念＝

今までの経験や過去の記憶から作り上げられた物事に対する
自分の中で凝り固まっている考えやイメージ

ネガティブな思い込みや固定概念があると、それがブロックになって
自分の行動を制限してしまい理想が叶わない状況を作ってしまう

人は思い込み・固定概念から出来あがっている

逆に、思い込み・固定概念を外していくことができれば、どんどん自分の道を
切り開いていくことができる

そのための最初の１歩は、自分にどんな思い込み・固定概念があるのか知ること

思い込み・固定概念を見つけていくワーク

(ポジティブ)

(ネガティブ)

～人間関係編～

人は孤独を防いでくれる	人は批判する
人とは自分を支えてくれる	人に恨まれる
	人に妬まれる

～結婚・恋愛編～

健康は毎日目覚めるありがたさだ	不健康は心が乏しくなる
健康とは心が豊かになる	不健康とは自己肯定感を下げてしまう

～お金・仕事編～

お金は心の豊かさをもたらす	お金は高額の商品をもらうのに躊躇う
お金とは家族や自分自身を豊かにしてくれる	お金とは汗水たらして稼がないともらってはいけない



内容

自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①場のエネルギー（氣）をチェックする方法
- ②場のエネルギー（氣）の浄化・調整方法
- ③セルフカウンセリングするために役立つワーク
- ④セルフカウンセリングのやり方、実践
- ⑤遠隔レイキヒーリング



名前 _____

課題

ゴール設定

修正方法

ホームワーク



名前

原田綾子

課題 ② 筋反射で引き出された課題を書く

- ① 今、気になっていることを書き出す
優先順位の高い課題を引き出す
5 W 1 Hで、掘り下げていき課題を決める
- ③ どんな状態にしていきたいのか書き出す

ゴール設定

- ③ 筋反射で引き出されたゴール設定を書く

修正方法

- ④ ゴールを叶えるために必要なチャクラ、
メッセージを引き出し、2回に分けて音叉を鳴らす

ホームワーク

- ⑤ 実際に自分がやる行動を筋反射で引きだして、
期間・回数・場所などを明確にする

セルフカウンセリングの手順①②

課題 ② 筋反射で引き出された課題を書く

① 今、気になっていることを書き出す
優先順位の高い課題を引き出す
5W1Hで、掘り下げていき課題を決める

① (1) 今、気になっていることを書き出す。

例) 仕事、健康、人間関係、お金、パートナーシップ、恋愛、将来の不安など

(2) 「優先順位の高い課題を教えてください」 → YES → 「○○ですか？」と聞いていきながら反応をとって絞る

(3) 5W1H (「When : いつ」 「Where : どこで」 「Who : だれが」 「What : 何を」 「Why : なぜ」 「How : どのように」) を使い、課題を掘りさげていく

例) 仕事なら、現状や悩みは何? → 仕事を変えたい → なぜ (Why) 変えたいのか? 変えられないことで困ることは何 (What) か? → 仕事が楽しくないから

(4) 「私は○○です」 → YES 「○○というのが課題でいいですか?」 → YES

例) 「私は仕事が楽しくないです」 → YES 「仕事が楽しくないというのが課題でいいですか?」 → YES

② YESとなった課題を書く

セルフカウンセリングの手順③

③どんな状態にしていきたいのか書き出す

ゴール設定 **③** 筋反射で引き出されたゴール設定を書く

③ (1) どんな状態にしていきたいのかというゴール設定、何を求めているのか書き出す。

例) 仕事はやりがいがある、仕事は楽しいなど

(2) 「ゴール設定は、〇〇でいいですか？」と聞いていきながら反応をとって絞る

例) 「ゴール設定は、仕事はやりがいがあるでいいですか？」→NO

「ゴール設定は仕事は楽しいでいいですか？」 →YES

(3) YESとなったゴール設定を書く

セルフカウンセリングの手順④

修正方法	④	ゴールを叶えるために必要なチャクラ、メッセージを引き出し、2回に分けて音叉を鳴らす
------	---	---

④修正方法：ゴールを叶えるために必要なチャクラ、メッセージを引き出し、音叉を2回鳴らす。

(1) 「ゴールを叶えるために修正する必要があるチャクラを2つ教えてください」→ YES

「第0チャクラですか？」 「第1チャクラですか？」…と聞いて反応をとって絞る

(2) 引き出されたチャクラのページを開いて「必要なメッセージを教えてください」→ YES

「左にありますか？」 「右上にありますか？」…と聞いていきながら反応をとって絞る

(3) 引き出されたチャクラの番号とメッセージを書く

(4) 音叉を鳴らす。1回目は、浄化する目的。課題をイメージしながら、引き出されたチャクラのメッセージもイメージしながら、音叉を鳴らす。一旦区切る。2回目は、エネルギー（氣）をゴールが叶えられている周波数に合わせていく目的。ゴールが叶えられているイメージで鳴らす

セルフカウンセリングの手順⑤

ホームワーク ⑤ 実際に自分がやる行動を筋反射で引きだして、
期間・回数・場所などを明確にする

⑤ホームワーク：自分が実際にやる行動を筋反射で引き出して期間・回数・場所などを明確にする。

(1) 「ホームワークを1つ教えてください」→ YES

(2) 修正方法で引き出されたチャクラにあるか聞く

「○と△の中にありますか？」→ YES 「○にありますか？」→ YES

「○と△の中にありますか？」→ NO 他のチャクラ「第○チャクラですか？」…と聞いて反応をとって絞る

(3) 反応したチャクラのページの「右下の修正方法の番号の中」から筋反射で反応をとって絞る

「1～5番の中にありますか？」 「○番ですか？」→ YES

(4) いつまでにやるのか聞く「いつまでにやるのか教えてください」→ YES 「1週間以内ですか？」… 具体的に、期間・回数、いつ、どれくらい続けるのかなど聞いて明確にする。

内容



自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

①場のエネルギー（氣）をチェックする方法

②場のエネルギー（氣）の浄化・調整方

③セルフカウンセリングするために役立

④セルフカウンセリングのやり方、実践

⑤遠隔レイキヒーリング





全体像



葉・花・実になる
成果・現実が変わる 【コーチング】

水やり・日光浴
心体魂を癒し満たす 【ヒーリング】

根っこ
根本的な原因を探る 【セッション】



3回の遠隔レイキヒーリング

1回目（4/20） 百会、眉間、目（睛明）首肩（合谷、天柱、風池、曲池、手三里）足三里、音叉

2回目（4/27） 上記と同様、左下側の歯茎に口内炎（合谷、曲池、手三里、足三里が効果的）

3回目（5/4） 4/20と同様、後ろ頭

5つのツボ：足三里、天柱、風池、曲池、合谷

足三里

あしさんり

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指が当たっているところです。

天柱

後頭部の首のつけ根(後頭骨)の真ん中あたりにくぼみがあり、両側に太い筋肉(僧帽筋)が下方に左右2本ずつ走っている。天柱は、僧帽筋の外側にある。髪の毛の生えぎわのあたりを目安にする

風池

天柱より少し外側にあるくぼみにあるツボ。指先で強く押すと、耳の後ろから後頭部にかけて痛みが走る

【合谷の位置】



図1 曲池穴の位置

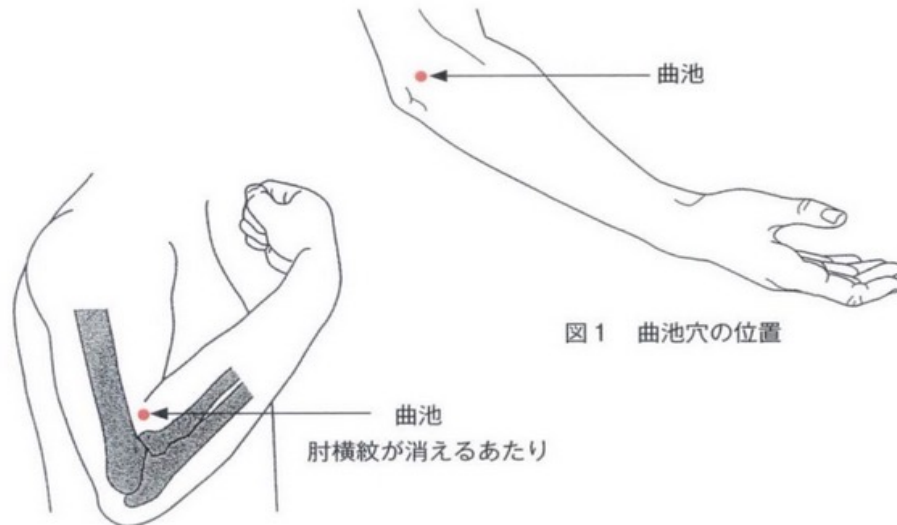
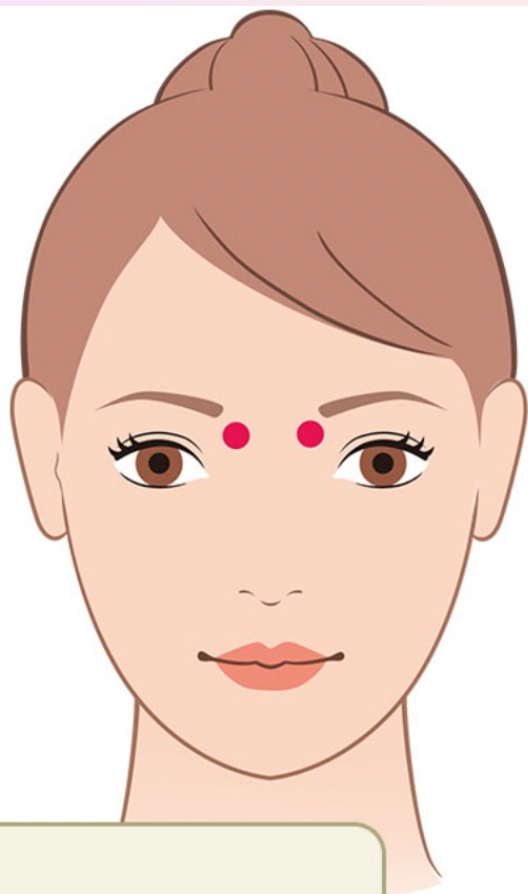


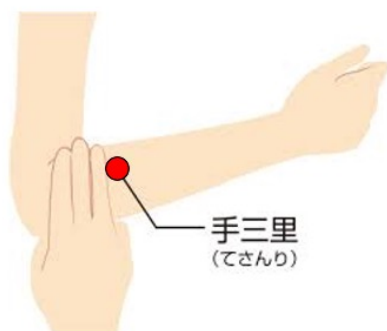
図2 曲池穴の探し方

4つのツボ：承山、睛明、百会、手三里



睛明

目頭と鼻のつけ根の間にあるくぼみにツボを取ります



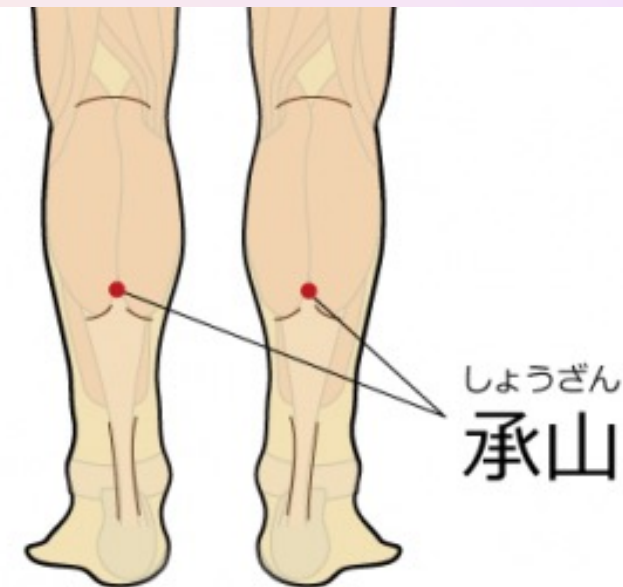
てさんり 手三里

ツボの位置と取り方

肘を曲げたときにできる、腕の外側のしわから下2寸。

期待できる効果

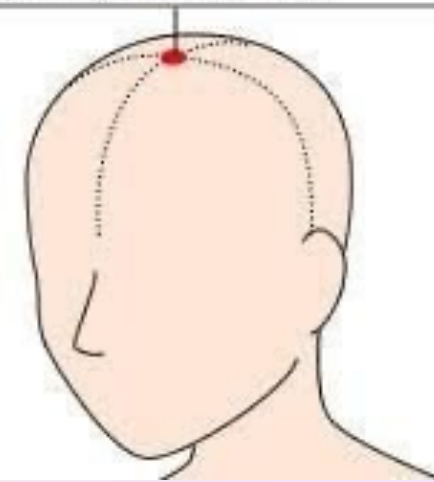
- 首肩凝り
- 五十肩



しょうざん 承山

ひゃくえ 百会

両耳から頭頂部へ向かう線と顔を左右に分けたときの中心線が交わる場所





レイ氣ヒーリングタイム

- 1、ストレッチ
- 2、遠隔レイ氣ヒーリング





好転反応

体がだるいなどの疲れや痛み、
心が不安定、発熱などの症状が現れること

対策

できるだけ多く水分を取る
体を横にして休む



シェアとQ&A



一番役に立った話は何ですか？

質問や疑問点などはありませんか？

次回までに取り組んでみたいことは何ですか？

スケジュール

1 ヶ月

1 回目

【講レク】
エネルギー（氣）の法則
氣、経絡とは
セルフ筋肉反射の前準備
セルフ筋肉反射法のやり方

2 ヶ月

2 回目

【講レク】
チャクラの法則
音叉セラピーの効果とやり方

3 ヶ月

3 回目

【講レク】
体のスキャン方法
体の滞りをとる方法
ボディ音叉の使い方

4 ヶ月

4 回目

【講レク】
自分の生まれてきた意味を引き出す方法
カードセラピーのやり方

5 ヶ月

5 回目

【講レク】
セルフカウンセリング
部屋・環境の浄化方法

6 ヶ月

6 回目

【講レク】
今まで習ったことができているかの確認
自分だけのオリジナルパワーワード作成
今後に必要なことを引き出すセルフor
セッション

今度は、あやさんが夢を叶える番です



庭でハーブを育てる



アロマ



リンパマッサージ



お料理教室



癒しや学びの場所

私の思い・ビジョン

「大変」な時は、「大」きく「変」われるチャンス

自分一人ではここまで変わって成長できなかった

人との出会いで、人生が変わるキッカケをもらい、
導いてもらって、幸転させてもらえてきている

「辛」い 1本たして 「幸」せ

ご縁のある方の人生が変わるキッカケとなる存在

私と出会えてよかったと思える存在

私もあなたも、身近な人たち、世の中を変える原動力



著作権について



このテキストに含まれる一切の内容に関する著作権は、氣Life Harmony運営会社であるMeridian Reiki LCに帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このテキストの全部または一部を複製、転載、販売、その他の二次利用好意を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行なった場合には、関係法令に基づき、民法、刑法を問わず法的責任を負うことがあります。

テキスト作成者は、このテキストの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このテキストに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとしします。