

内容



- ①筋反射の前準備ちゃんとできているかの確認
- ②筋反射の3つの反応ちゃんと理解&実践できているかの確認
- ③今日やることを決める（前回の続きか、根本原因の探り方か）
- ④決めたことを解説&実践



この時間が終わった時に、
どうなったら最高ですか？



内容



- ①筋反射の前準備ちゃんとできているかの確認
- ②筋反射の3つの反応ちゃんと理解&実践できているかの確認
- ③今日やることを決める（前回の続きか、根本原因の探し方か）
- ④決めたことを解説&実践



筋反射の前準備 (座って)

①ネックレスや指輪、時計など貴金属を外す

②任脈・督脈、体の3軸（横軸、縦軸、前後軸）を整える

〈座って、自分の利き腕ではない腕の盛りあがっている部分に、利き腕の手を軽くのせる〉

③定位置を確認：「自分の定位置を教えてください」

→利き腕の手で軽く押してみてもまるところが自分の定位置となる

④任脈チェック：任脈をあげる（整える）

→利き腕の手で軽く押してみても落ちなければOK（任脈整っている）

⑤水分チェック：自分の髪の毛を触って落ちなければOK（水分足りている）

⑥反転チェック：「Yes」→定位置でとまればOK、「NO」→下がればOK

「私は、〇〇（名前）です。」→定位置でとまればOK

筋反射の前準備 (座って)



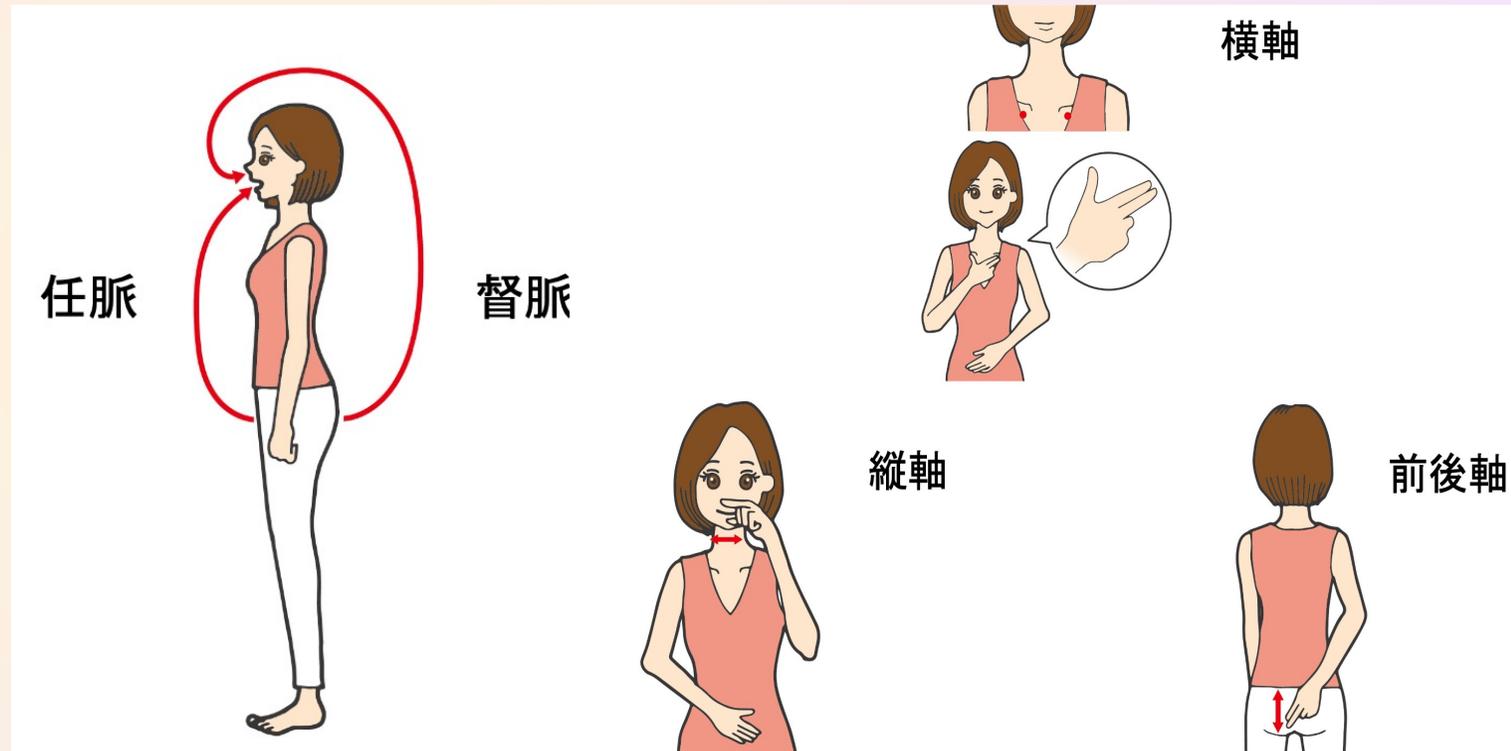
①ネックレスや指輪、時計など貴金属を外す



筋反射の前準備 (座って)



②任脈・督脈、体の3軸
(横軸、縦軸、前後軸)
を整える



筋反射の前準備 (座って)



〈座って、自分の利き腕ではない腕の盛りあがっている部分に、
利き腕の手を軽くのせて押す〉

【押すときのポイント】

- * 力を入れない（圧をちょっとかける感じ、バウンドしない）
- * しっかりと密着させる
- * 利き手ではない肘は伸ばす
- * 利き手の肘は曲げる

筋反射の前準備 (座って)



③定位置を確認：「自分の定位置を教えてください」

→利き腕の手で軽く押してみて、とまるところが自分の定位置となる

*人によって定位置が違う

*日によって定位置が変わることがある

*繊細な問いの時は、反応が鈍ることがある

筋反射の前準備 (座って)



④任脈チェック：任脈をあげる（整える）

→利き腕の手で軽く押してみても落ちなければOK（任脈整っている）

*落ちた場合は、再度任脈・督脈を整えてお水も飲んで、再チェックする

⑤水分チェック：自分の髪の毛を触って落ちなければOK（水分足りている）

*落ちた場合（水分不十分）は、再度水を飲んで、再チェックする

⑥反転チェック：「Yes」→定位置でとまればOK、「NO」→下がればOK

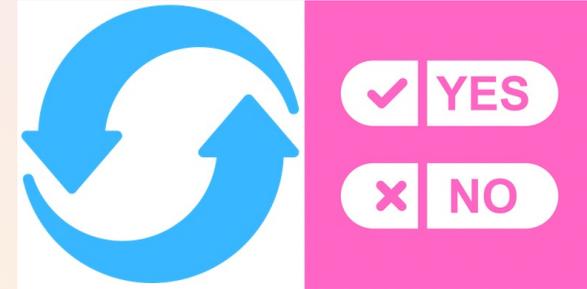
「私は、〇〇（名前）です。」→定位置でとまればOK

もし反転していたら…



1、各項目を再度チェックする。

- ①ネックレスや指輪、時計など貴金属を外れているか
- ②任脈・督脈、体の3軸を再度整える
- ③水分をさらにとる



2、**顕在意識**にも、意思表示をして認識させる
「私は、今から筋肉反射チェックをします！」



3、「私は、素直な気持ちで自分を信頼して反応を受け取ります。」



4、さらに、**耳つぼ**を刺激して、全身を整える。



5、「YES」「NO」自分の名前を聞いて、反転していないか再度確認する。

内容



- ①筋反射の前準備ちゃんとできているかの確認
- ②筋反射の3つの反応ちゃんと理解&実践できているかの確認
- ③今日やることを決める（前回の続きか、根本原因の探し方か）
- ④決めたことを解説&実践

筋反射チェックの3つの方法



- ①ストレス反応： どのようなストレスがあるのがチェックする方法
- ②共鳴反応： ストレスでもなく、良いとか悪いでもなく、
共鳴しているキーワードを拾う方法
- ③質問反応： 「～ですか？」と聞き、最終確認する方法



筋反射チェックの1つ目

①ストレス反応：どういうストレスがあるのがチェックする方法

A. 「ストレス反応チェックします」と体に言う。

B. 「〇〇」（イメージでも言ってもOK）

→ON（定位置のまま、反応なし）→ストレスなし

OFF（おちる、反応あり）→ストレスあり

例) 「お酒」→おちたら（反応あり）→ストレスがあるということ

「魚」→おちない（反応なし）→ストレスがない、嫌いじゃないということ



筋反射チェックの2つ目

②共鳴反応：ストレスでもなく、良いとか悪いでもなく、
共鳴しているキーワードを拾える方法

A. 「〇〇を教えてください」→YES（定位置でとまる）

例えば「課題を教えてください。」 「自分に合う食べ物を教えてください。」

B. 「共鳴反応でとっていきます」と体に宣言する

C. 「〇〇」＊必ず単語で聞く＊文章では聞かない＊～ですか？と質問しない

→ON（定位置のまま、反応なし）→答えではない

OFF（おちる、反応あり）→答えの可能性あり

例) 「健康」→おちたら（反応あり）→課題だということ

「人間関係」→おちない（反応なし）→課題ではないということ



筋反射チェックの3つ目

③質問反応：「～ですか？」と聞き、最終確認する方法

A.②の共鳴反応で反応した（おちた）もの「〇〇」を

「〇〇でいいですか？」

→ON（定位置のまま、反応なし）→YES（はい、そうです）

OFF（おちる、反応あり）→NO（いいえ、違います）

B.②の共鳴反応で反応したOFF（おちる）ものが、OFF（おちる、反応あり）→NO（いいえ、違います）となった場合

言葉を変えて、②共鳴反応で探して③質問反応で確認する作業を行う

例) 「今の課題は健康でいいですか？」 → おちない（反応なし）YES 課題でいいということ。→おちる（反応あり）NO課題ではないということ。言葉や表現を変えて、②共鳴反応③質問反応で最終確認して確定する

筋反射の前準備（任脈・督脈・3軸整え、水を飲んだ上）

ON 「反応なし・定位置のまま」 OFF 「反応あり・おちる」

【定位置確認】 自分の定位置を教えてください。

【任脈チェック】 任脈をあげる（整える）

ON→整っている OFF→整っていない

【水分チェック】 髪の毛ひっぱる

ON→十分 OFF→不十分

【反転チェック】 YES・NOチェック

イエスでON & ノーでOFF →正常

「私は○○（名前）です」でON→正常

筋反射チェック

【ストレス反応】 ストレスがあるものを教えてください。

ON (反応なし) → ストレスなし

OFF (反応あり) → **ストレスあり**

【共鳴反応】 単語で聞く、～ですか？と質問しない。

ON (反応なし) → 答えではない

OFF (反応あり) → **答えの可能性あり**

【質問反応】 ～ですか？～でいいですか？と聞き最終確認する

【宣言反応】 ～です。

ON (反応なし) → **YES はい、そうです。**

OFF (反応あり) → **NO いいえ、違います。**

内容



- ①筋反射の前準備ちゃんとできているかの確認
- ②筋反射の3つの反応ちゃんと理解&実践できているかの確認
- ③今日やることを決める（前回の続きか、根本原因の探り方か）
- ④決めたことを解説&実践



どっちをやりたい？

①前回の続き（カードセラピーのやり方）

②根本原因を引き出すやり方を学ぶ

憑依、守護霊、前世
 「生かされている意味を教えてください。」
 人との繋がり、傷つく、他人と距離をおく、思い込み、自分は孤独、親しく、スピリチュアル、繋がり、孤独に生きる、変えるチャンス、良い影響、堂々と、心、注目、出会いを心待ち、

堂々と孤独に生きること、いつか悟りをひらく時がくる、今は修行で、いつか人を助ける時がくる、要するに、人を助けるために生かされている。
 今抱えている現状は修行のため、今の現状を変えるチャンスがある、80歳以降自分が放棄しても、スピリチュアルの方が放棄させない
 前世での関係でこの役割になっている(悪いことをした罪滅ぼしではない)
 スピリチュアルの方々が誰か、上田さんがこの講座内で引き出せる
 カードを買ってもらって、次回以降の講座で一緒に引き出していく。カードは買わなくてもいいけど、結局買うことになる

原因のキーワードシート

感情	食	環境	身体	スピリチュアル
●過去のトラウマ 【何歳？誰と？】 ●胎児	●合わない食	●住んでいる場所	●マッサージ 【リンパ・整体など】 ●毒素	●カルマ
●前世	●過剰に摂取	●職場	●電気	●憑依
●両親からのDNA	●足りない食物	●身の回り	●骨	●サイキック
●先祖からのDNA	●食のイメージ	●実家	●筋肉	●守護霊
●魂の癖	●食の過去	●新しい環境	●内蔵	●先祖
●その他	●バランス	●過去の環境	●血液	●指導霊
* どんな感情か？ 言われた。 感じた。 聞いた。 など・・・	●食べる姿勢	●風水	●皮膚	●パワースポット
	●食べる相手	●物	●ストレッチ運動	●前世
	●アレルギー	●浄化	●検査	●氣
	●サプリ	●整理・掃除	●その他	●その他
	●その他	●その他		

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ピンポイントで引き出す」ことができる
- ④自分にとってその時必要な気づきが得られて、自分のエネルギー・気が変化し、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



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質問して、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



- ⑦質問して、カードからのメッセージを拾い、その意味を明確にしていく
- 「左のページにありますか？」 「右のページにありますか？」
 - 「1行目にありますか？」
 - 「〇〇ですか？」 →キーワード、メッセージを引き出す
 - 「〇〇とは、△△ということですか？」 →その意味を明確にしていく

カードセラピー

2023年 月 日

テーマ

テーマの例文



- ・ スルスル行動できるように必要なメッセージを教えてください。
- ・ ○な方に向けての○○に関してのSNS投稿に必要なメッセージを教えてください。
- ・ 周りに色々言われて気になることに対して必要なメッセージを教えてください。
- ・ **2024年**仕事をするにあたって必要なメッセージを教えてください。
- ・ あと3ヶ月で○○になっていくために、それに必要なメッセージを教えてください
- ・ 今日の自分を勇気づけるために必要なメッセージを教えてください。
- ・ ○○日のイベントで必要な方に届けるために必要なメッセージを教えてください。

名前 _____

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
- ③ 課題の根本原因を探る
- ④ どんな状態にしていきたいのか書き出す

ゴール設定

- ④ 筋反射で反応したゴール設定を書く

修正方法

- ⑤ ゴールを叶えるために必要な
修正方法を引き出す

ホームワーク

- ⑥ 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



HbA1C		U/L
FBS/Glucose		%
Lipid Profile		
- Cholesterol	320 H	
- Triglyceride	265 H	mg
- HDL-C	72 H	mg/dL
- LDL-C	220 H	mg/dL
Total protein		g/dL
Albumin		

胃が痛い

体には異常ない



根っこ
根本的な原因を探る

- × 食べ物、食べ方
- × 忙しすぎる（睡眠足りてない）
- × 環境
- × 運動不足
- ✓ 人間関係

バク・ジョコビッチ

テニスプレイヤー 世界ランク1位



写真：(C)GETTY IMAGES

名前 _____

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
- ③ 課題の根本原因を探る
- ④ どんな状態にしていきたいのか書き出す

ゴール設定

- ④ 筋反射で反応したゴール設定を書く

修正方法

- ⑤ ゴールを叶えるために必要な
修正方法を引き出す

ホームワーク

- ⑥ 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

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

セルフカウンセリングの手順①②

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) 「(今すると最適な) 優先順位が1番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? →仕事を变えたい →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) 「私は仕事が苦痛です」 →YES 「仕事が苦痛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 課題の根本原因を探る

③ (1) 「根本原因を教えてください」→YES

「感情ですか？」 「食ですか？」 「環境ですか？」 「身体ですか？」 「スピリチュアルですか？」

二つ以上の項目が反応する場合は「優先順位が一番高いのを教えてください」と聞き、「〇〇ですか？」と反応をとって優先順位が一番高い項目を見ていく。

*反応した項目を全部見ていってもいい。

(2) 反応した大枠の項目の詳細を一つずつ「〇〇ですか？」と聞いていきながら反応をとって絞る。

二つ以上の項目が反応する場合は「優先順位が一番高いのを教えてください」と聞き、「〇〇ですか？」と反応をとって優先順位が一番高い項目を見ていく。

*反応した項目を全部見ていってもいい。

原因のキーワードシート

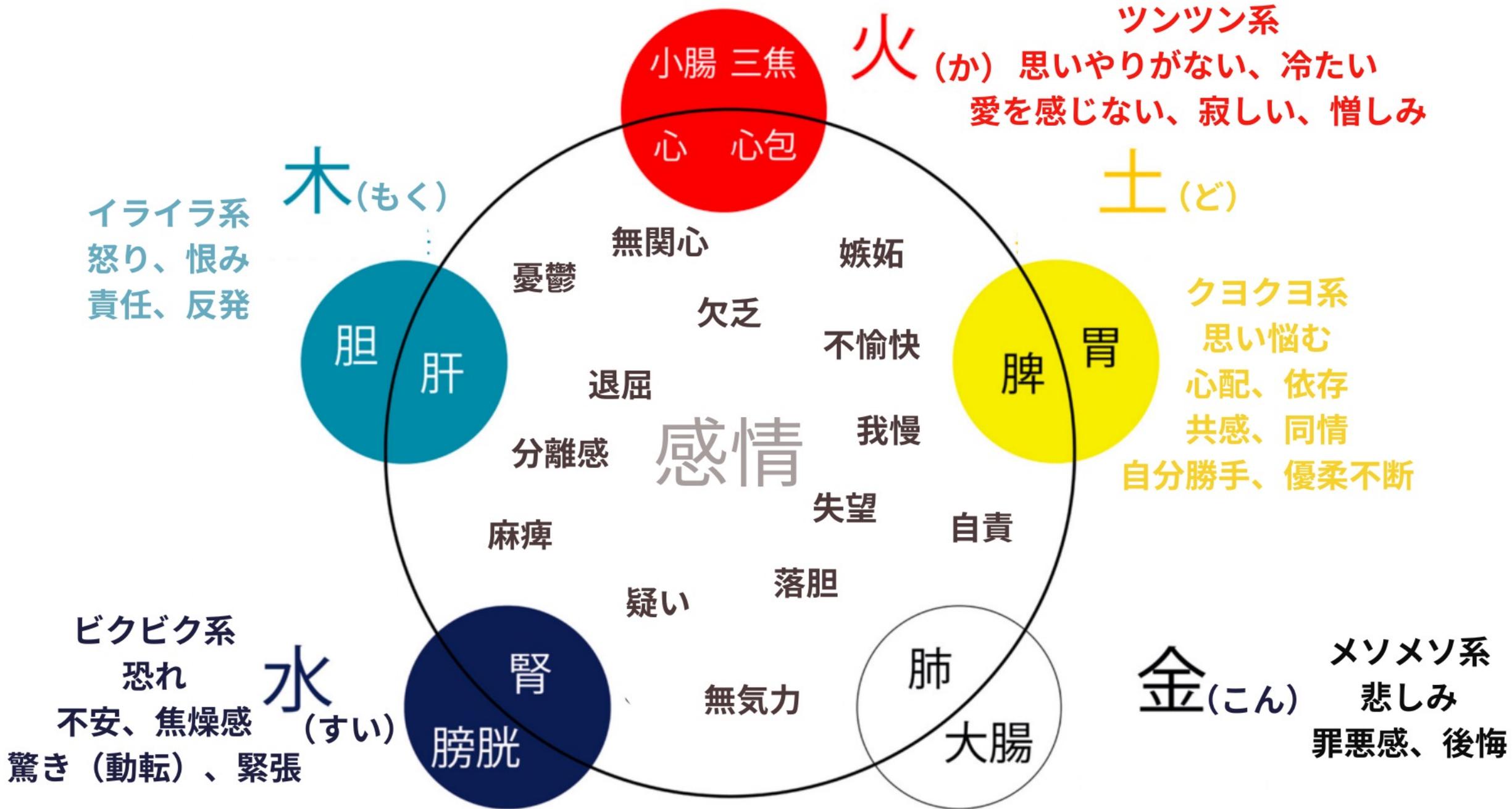
感情	食	環境	身体	スピリチュアル
<ul style="list-style-type: none"> ●過去のトラウマ 【何歳？誰と？】 ●胎児 ●前世 ●両親からの DNA ●先祖からの DNA ●魂の癖 ●その他 * どんな感情か？ 言われた。 感じた。 聞いた。 など・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ●合わない食 ●過剰に摂取 ●足りない食物 ●食のイメージ ●食の過去 ●バランス ●食べる姿勢 ●食べる相手 ●アレルギー ●サプリ ●その他 	<ul style="list-style-type: none"> ●住んでいる場所 ●職場 ●身の回り ●実家 ●新しい環境 ●過去の環境 ●風水 ●物 ●浄化 ●整理・掃除 ●その他 	<ul style="list-style-type: none"> ●マッサージ 【リンパ・整体など】 ●毒素 ●電気 ●骨 ●筋肉 ●内蔵 ●血液 ●皮膚 ●ストレッチ運動 ●検査 ●その他 	<ul style="list-style-type: none"> ●カルマ ●憑依 ●サイキック ●守護霊 ●先祖 ●指導霊 ●パワースポット ●前世 ●氣 ●その他

感情



- 過去のトラウマ→年齢逆行、誰と？（家族、友人、職場の人、付き合っていた人、同級生、近所のひと、親戚、自分自身）「何歳の時か教えてください」「20～30歳ですか？」「20～25歳ですか？」「20歳ですか？」「誰が関係しているか教えてください。」「母親ですか？」…その時の出来事、どんなこと言われた？どう感じた？どんな感情か？
- 胎児→「この課題を決めて生まれてこようと思っていましたか？」
- 前世 →「この課題は前世でもやっていたか？」
- 両親や先祖のDNA →自分の子供にも引継ぎやすいので、自分がその学びに気づくことが大事。
- 魂の癖→前世で何回も同じことをやっている
- その他→（人間関係以外で）能力、お金、結婚、離婚、恋愛、信じ込み、セックスなど

どんな感情か？言われた。感じた。聞いたなど





食

- 合わない食→普段食べているもの、最近食べたもの、主菜、副菜、根菜類、調味料など
- 過剰に摂取、足りない食物→タンパク質、糖質、脂質、ビタミン類、食物繊維、野菜類、水などを聞いて反応をとる
- 食のイメージ、食の過去→子供の頃いいイメージがなかった、影響している年齢を引き出す
- バランス→栄養の偏り、食事をとる時間のバランス、量のバランスなど
- 食べる姿勢→お皿に入れずにパックのまま食べる、スマホを見ながら食べる、立って食べるなど
- 食べる相手→お母さんに叱られる、会話がない、など
- アレルギー、サプリ→アレルギーと反応したら思い当たるものがないければ病院で検査もあり
- その他→食による体内毒素の蓄積、水分不足など

環境



- 住んでいる場所→家全体、別々の部屋
- 職場→今の職場、以前の職場
- 身の回り、実家、新しい&過去の環境→反応をとって限定していく
- 風水→取り除く（どこから、何を）、取り入れる（どこに、何を）、何か色を取り入れた方がいいのか？
どの方角に取り入れた方がいいのか？など
- 物→捨てる、取り入れる、整理するなど
- 浄化→何を、浄化方法（塩（盛り塩、塩スプレー、塩をまいてからふくなど）、お香、お酒、その他)
- 整理・掃除→整理なのか、掃除なのか
- その他→電磁波、天候・気候、大気汚染、自然環境、学校、所属しているコミュニティなど

身体



- マッサージ→リンパ、整体など、思い当たることを聞いて反応をとる
- 毒素→毒素が溜まっている、どういう風な毒素なのか、どうやって抜いたらいいのか
- 電気→電磁波、水が足りないなど
- 骨（腎）→カルシウム不足、腎臓、睡眠、老化など
- 筋肉（肝）→鍛える必要がある、緩める必要がある（マッサージとか？）、肝臓、体を動かす必要があるなど
- 内臓（脾）→どこの内臓、弱っている、消化に問題、吸収に問題、食べるスピードなど
- 血液（心）→循環に問題、ドロドロ血、低血圧、高血圧、血栓（心臓、脳など）など
- 皮膚（肺）→皮膚トラブル、肺、呼吸、風邪を引きやすい、バリア機能が弱っている、免疫力が弱っているなど
- ストレッチ運動、検査→現在行っているストレッチ運動を何か変える必要がある、検査を受ける必要があるなど
- その他→身体のゆるみ、身体の緊張、姿勢、骨格の歪み、外傷、古傷、噛み合わせなど

スピリチュアル



- カルマ→前世からの課題、先祖から引き継いでいる
- 憑依→死んでいる人の霊、何体、自分に関係している、土地にいる霊、自分に助けを求めている、同じ課題を持っている、成仏させていくために何が必要か聞く、自分で気づいて悟れば成仏する、神社でお祓いなど
- サイキック→生きている人の霊、人の念、執着、何体ついているのか、知ってる人なのか、家族なのか他人なのか、面識ない人なのか、Facebookで繋がっている人、どういう風にお祓いしたらいいか？（神社にお布施、生き霊の人の名前を書いて先祖をお墓参り）など
- 守護霊、先祖、指導例→気になることがある、サポートしてくれようとしている、先祖にお参り、メッセージがあるのか（どうやってメッセージを受け取れるのか、受け取れますか？、神社のおみくじ、守護霊からのメッセージを教えてください）など
- パワースポット→行く必要があるのか、山、海、日本、海外、写真をかざす、自分の部屋をパワースポットにするなど
- 前世→「この課題は前世でもやりましたか？」
- 気→滞っている（気滞）、気が不足（気虚）、気が過剰（悪血、熱、氣逆）
- その他→スピリチュアルに目覚める必要がある、スピリチュアルを取り入れる必要があるなど

筋反射の前準備（任脈・督脈・3軸整え、水を飲んだ上）

ON 「反応なし・定位置のまま」 OFF 「反応あり・おちる」

【定位置確認】 自分の定位置を教えてください。

【任脈チェック】 任脈をあげる（整える）

ON→整っている OFF→整っていない

【水分チェック】 髪の毛ひっぱる

ON→十分 OFF→不十分

【反転チェック】 YES・NOチェック

イエスでON & ノーでOFF →正常

「私は〇〇（名前）です」でON→正常

名前 _____

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
- ③ 課題の根本原因を探る
- ④ どんな状態にしていきたいのか書き出す

ゴール設定

- ④ 筋反射で反応したゴール設定を書く

修正方法

- ⑤ ゴールを叶えるために必要な
修正方法を引き出す

ホームワーク

- ⑥ 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

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

セルフカウンセリングの手順①②

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) 「(今すると最適な) 優先順位が1番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? →仕事を变えたい →なぜ (Why) 变えたいのか? 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) 「私は仕事が苦痛です」 →YES 「仕事が苦痛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 課題の根本原因を探る

③ (1) 「根本原因を教えてください」→YES

「感情ですか？」 「食ですか？」 「環境ですか？」 「身体ですか？」 「スピリチュアルですか？」

二つ以上の項目が反応する場合は「優先順位が一番高いのを教えてください」と聞き、「〇〇ですか？」と反応をとって優先順位が一番高い項目を見ていく。

*反応した項目を全部見ていってもいい。

(2) 反応した大枠の項目の詳細を一つずつ「〇〇ですか？」と聞いていきながら反応をとって絞る。

二つ以上の項目が反応する場合は「優先順位が一番高いのを教えてください」と聞き、「〇〇ですか？」と反応をとって優先順位が一番高い項目を見ていく。

*反応した項目を全部見ていってもいい。

原因のキーワードシート

感情	食	環境	身体	スピリチュアル
<ul style="list-style-type: none"> ●過去のトラウマ 【何歳？誰と？】 ●胎児 ●前世 ●両親からの DNA ●先祖からの DNA ●魂の癖 ●その他 * どんな感情か？ 言われた。 感じた。 聞いた。 など・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ●合わない食 ●過剰に摂取 ●足りない食物 ●食のイメージ ●食の過去 ●バランス ●食べる姿勢 ●食べる相手 ●アレルギー ●サプリ ●その他 	<ul style="list-style-type: none"> ●住んでいる場所 ●職場 ●身の回り ●実家 ●新しい環境 ●過去の環境 ●風水 ●物 ●浄化 ●整理・掃除 ●その他 	<ul style="list-style-type: none"> ●マッサージ 【リンパ・整体など】 ●毒素 ●電気 ●骨 ●筋肉 ●内蔵 ●血液 ●皮膚 ●ストレッチ運動 ●検査 ●その他 	<ul style="list-style-type: none"> ●カルマ ●憑依 ●サイキック ●守護霊 ●先祖 ●指導霊 ●パワースポット ●前世 ●氣 ●その他

課題

--

潜在意識課題	ゴール設定
いつ？	修正方法
何で？	最初の一歩

ホームワーク（宿題） 2つ

修正方法

⑤ ゴールを叶えるために必要な修正方法を引き出す

① (1) 「課題を解決するために必要な修正方法を教えてください」 →YES

(2) 「チャクラから取れますか？」 「カードから取れますか？」 と聞いて反応をとる。

(3) (A)チャクラからと反応した場合

「第0チャクラにありますか？」…限定して、シートの右下の修正方法の欄から反応をとる。

(B) カードからと反応した場合

「課題を解決するための修正方法として必要なメッセージを教えてください」 × 3 →YES、カードセラピーで習った手順で引き出す。

③ 課題の根本原因を探る

②根本原因を知りたい課題（単純なものでもいい）を1つ決めて、根本原因を探る。

Thank You!

