

ハロウィン直前！メールマガジン特典特別ワーク

ごあいさつ

お久しぶりです！のあなたも、はじめましてのあなたも、こんにちは！お元気ですか？にいださやかです。

いつもメールマガジンをご覧いただいているあなたへ、今回はハロウィン特別企画！簡単ヒプノセラピーのワーク & 音声をプレゼントさせてください。

西洋で大晦日のような扱いのハロウィン。もうすぐ色々な物事の動きが一気に早くなります。その前に、ご自分の内面とたくさん向き合ってみてほしいな～と思い、計画しました。ぜひお時間を見つけて、取り組んでみてくださいね！

まず、簡単に説明いたします。

今回は数ある内容の中から、一番ブロックを感じやすい「人間関係」と「豊かさ」をターゲットに、簡単な誘導音声を作成しました。お好きな方を行ってみてください。両方でもいいですね。（ただし、別な日に行う事をおすすめします）

音声の内容は、当サロンでの対面ヒプノセラピーよりは簡略化しております。ちょうど、一気に大勢で行うグループワークのようなものとお考えください。

音声のプレゼントは、ハロウィン直前の「天使のはしご特別便」でお送りいたします。今回は、効果をさらにアップさせるために、まずは記入式のワークをお送りいたします。（印刷して直接書き込んでも、別なノートに書いてもOK！）

一度でも当サロンでヒプノセラピーを受けられた方はご存知と思いますが、事前にきっちりとカウンセリングを行います。この記入式のワークは、それと近いものとお考えください。

いきなり誘導音声を聞いても、はっきり言って効果は今ひとつです。でも、事前にこちらの記入式ワークに取り組むことで、ご自分の中に隠れていた本心を自覚しやすくなり、誘導でベストな結果になりやすいはずです。

それでは、次のページより記入式ワークがはじまります。静かに内観できる時に、ご自分の心と一緒に、取り組んでみてくださいね。

にいださやか

人間関係に関するワーク

1. あなたにとって、関係を改善したい方を思い浮かべてください。

その方は、どんな性格ですか？ どなたですか？

その方を思い浮かべると、どんな気持ちになりますか？

(例：旦那様でもご両親でも。もし運命の恋人と出逢いたい方は、理想の恋人像を細かく思い浮かべる)

その人は、どんな人？ どんな性格？

その人を思うと、どんな気持ちになる？

2. その人と、どうなりたいですか？理想の状態を、具体的にどんどん書き出してください。遠慮せず、どんどん書きましょう。
あなたしか見ていませんから、自由に想像しましょう。

（例：もっと笑いあって過ごしたい、一緒に色々なところへ行きたい、お互いに自然体でいたい等）

その人と、どうなりたい？

3. 2を書いているときに、邪魔をしてきた心の声を全て書きましょう。
心が勝手に判断して、あなたに「それは無理だよ」などと言いませんでしたか？全てを具体的に書きましょう。

（例：そんなの無理、きっと怒られる、きっと嫌われる、でも話すのが怖い等）

理想と思うと邪魔してくる言葉は？

4. 3のような気持ちになったことは、他の人との関わりでもありましたか？
昔のことも思い出し、似たような感情はありませんか？
同じ気持ちになったことを、全て書き出してみましょう。

同じ気持ちになった時はいつ？ どんなことで？ 誰との関わりで？

5. なぜ、3、4のように感じてしまうのでしょうか？ あなたの内で、思い当たることはあるですか？

なぜそう感じるのか分かりますか？

6. 5について、教えてくれそうな人や神様（あるいは想像上の人でも）を、イメージしてみましょう。天使や亡くなられたご親族でもいいです。しっくり来るまで、具体的にイメージし、書いてください。

（例：天使のような性格でいつも私を見守ってくれている存在
：亡くなった祖母、何を聞いても優しく教えてくれた
：最近会わなくなった親友、なぜか今思い出してしまう、：セラピーで出てきたガイドさん等）

それはどんな人？どんな見た目？どんな性格？

7. その人に、しっくりくる「名前」をつけましょう。簡単ですが、しっくりくるものにしてくださいね。

（例：恋愛アドバイザーさん、天使さん、光のセラピストさん、女神さま等）

その存在のニックネームは？

♡お疲れさまでした！これで人間関係ワークは終了です。

7で名前がわかった存在さんへ、音声誘導で会いに行ってみましょう！
誘導音声はハロウィン直前特別号をお待ちくださいね。
ご感想やご質問はメルマガへお気軽にどうぞ！

豊かさに関するワーク

- あなたにとって、「豊か」な状態とは、どんなんことですか？自分がどんなん状態であれば、満足できますか？具体的にすべて書きましょう。
「〇円の預金がある・給料になった」ではなく、具体的な内容です。
そして、自分が本当にその状態になったら、どんな気分だと思いますか？
(例：食費を気にせず買い物する、値札を見ずに服を買う、1年に3回海外旅行、など)

どんな状態になったら満足？具体的にたくさん書きましょう。

自分がその状態になれたら、どんな気分になると思いますか？

2. あなたは、豊かで安心した状態になれたら、何をしたいですか？

どうなりたいですか？そうなったあの望みはありますか？

あなたしか見ていないので、正直にすべて書きましょう。

(例：今の仕事をやめて、本当にやりたい事に挑戦する。海外移住する。〇〇な事業をしたい等)

豊かで安心できたら、どうなりたいですか？

3. 2を書いているときに、邪魔をしてきた心の声を全て書きましょう。

心が勝手に判断して、あなたに「それは無理だよ」などと言いません

でしたか？全てを具体的に書き出しましょう。

(例：そんなの無理、皆に笑われる、邪魔する人がいる、妬まれる、詐欺にあいそう等)

夢や楽しい事を思うと邪魔してくる言葉は？

4. 3のような気持ちになったことは、他の出来事でもありましたか？
同じような気分になったり、それを恐れて挑戦しなかったりという
ことはありましたか？思いつく限りすべて書きましょう。

同じ気持ちになった時はいつ？どこで？

5. なぜ、3、4のように感じてしまうのでしょうか？あなたのなかで、思い当たることはありませんか？

なぜそう感じるのか分かりますか？

6. 5について、教えてくれそうな人や神様（あるいは想像上の人でも）を、イメージしてみましょう。天使や亡くなられたご親族でもいいです。しっくり来るまで、具体的にイメージし、書いてください。

（例：天使のような性格でいつも私を見守ってくれている存在
：亡くなった祖母、何を聞いても優しく教えてくれた
：最近会わなくなった親友、なぜか今思い出してしまう、：セラピーで出てきたガイドさん等）

それはどんな人？どんな見た目？どんな性格？

7. その人に、しっくりくる「名前」をつけましょう。簡単ですが、しっくりくるものにしてくださいね。

（例：豊かさのアドバイザーさん、貧乏神さん、リッチマンさん、お金の神さま等）

その存在のニックネームは？

♡お疲れさまでした！これで豊かさのワークは終了です。

7で名前がわかった存在さんへ、音声誘導で会いに行ってみましょう！
誘導音声はハロウィン直前特別号をお待ちくださいね。
ご感想やご質問はメルマガへお気軽にどうぞ！