

エネルギーを消耗させる相手から 自分を保護する



否定的な人、あるいは他の人のエネルギーを消耗させる人は、自分がしていることに気づいていません。

もし、あなたが1日の終わりに、疲れきってしまう、あるいは、あなたを消耗させる人々と対話しなければならないことに疲れきってしまうなら

「緊張を感じる場所がどこか?」「エネルギーがとられることを示す身体感覚を感じ取る」ように自分の身体に対して気を向けてみてください。

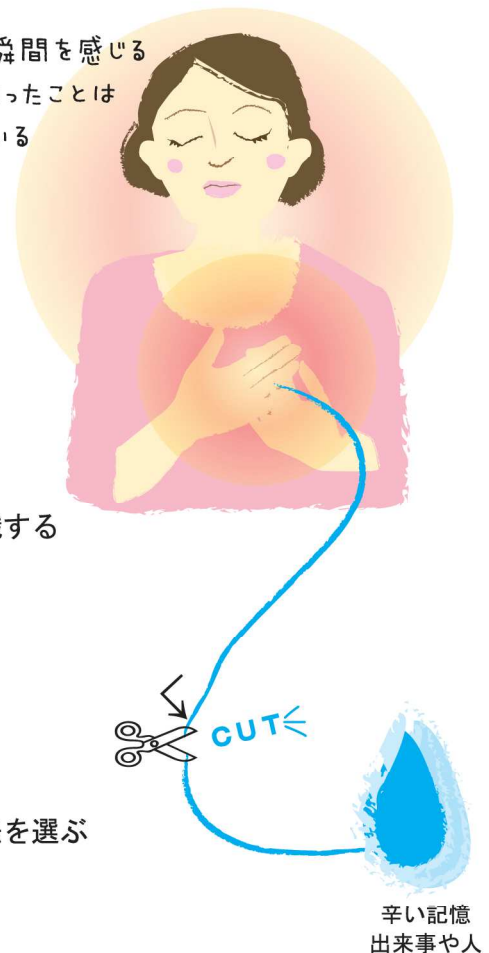
- ①自分を取り囲むガラスの窓が、わたしを保護するのをイメージする
- ②保護のイメージによって、境界線を強める
- ③ローズ色の光（思いやりの愛の色）の球や卵に包まれているのをイメージする
*何もこの盾を貫通することはできませんが、わたしは他の人に愛を与えることはできます。
- ⑤境界線をつくるために、周囲にある頑丈で頑強な素材の盾をイメージします。
意思を強くもち、安心して保護されていると感じてください。

手で防御する

辛い記憶や状況から自分を守り 重たい鎖から解き放つ

- ①みぞうち、心臓、喉など、あなたの身体の特定な部分が「引っ張られている」と感じた場合はその場所に優しく両手を置く
- ②手が保護の盾を形づくるのをイメージする
- ③辛いエネルギー（ある状況や出来事の記憶など、頭に浮かぶもの）全てを吐き出す
- ④現在の瞬間を生きている、既に起こったことは終わっていることを認識する
- ⑤息を吐き出すとき、辛い記憶を捨て去る
- ⑥その経験から得た「繰り返さないための知恵」に目を向ける
- ⑦鎖や紐によって、過去の出来事や記憶につながれていると感じるなら自分を拘束する紐を切ることを視覚化する
- ⑧腹式呼吸を行い、自分自身に集中する
- ⑨ある状況や記憶を終了したと感じたら、自分を拘束する関係を絶つ方法を選ぶ
*例：想像上のはさみ、剣、火、白い光で洗浄する 等
- ⑩自分自身の健康と完全性を感じる

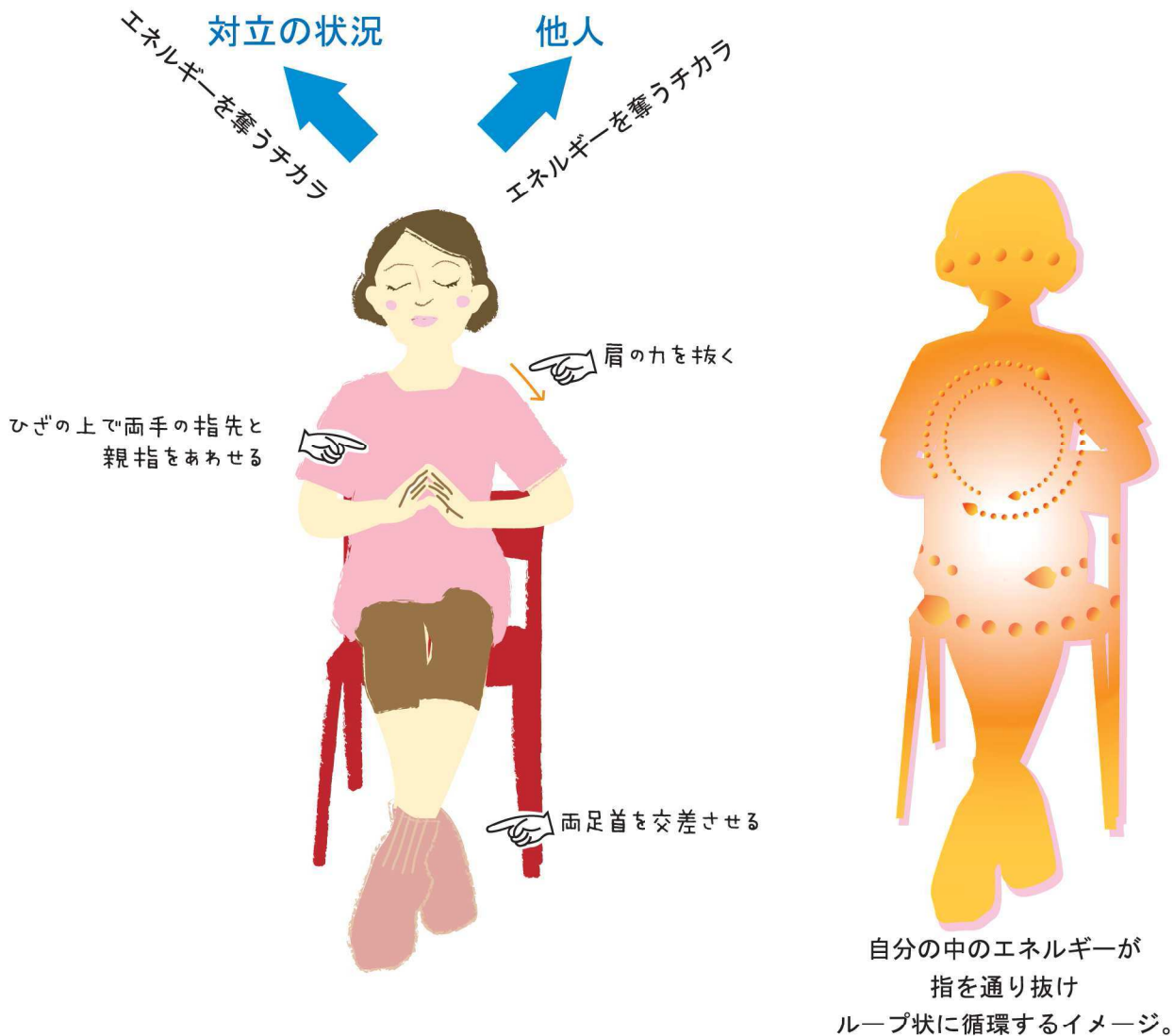
現在の瞬間を感じる
既に起こったことは
終わっている



辛い記憶
出来事や人

エネルギーフィールドを持続する

他人によって疲れ果ててしまわないように自分のエネルギーを持続させる。



- ①楽な姿勢で椅子に座る
- ②両足首を交差させる
- ③膝の上に、両手の指先と指先をあわせる
- ④深く呼吸して、両肩の力をぬく
- ⑤自分のエネルギーが指を通りぬけループするイメージ

この姿勢によって、エネルギーを外部に出さず循環します。
あなたは十分に他人を気遣い、疲れきることなく、手元の問題に集中することができます。