

# 事前課題

毎回の講義には、受講までに準備していただくことや、日々の課題を設定しております。限られたお時間を有効に活用できればと思いますので、各回受講前にご準備ください。

## ポイント

瞑想やチャネリングの実践など、お一人では上手くできない場合には、絶対に無理をしないでください。大切なのは、上手くできることよりも、上手くできないことを受講前に把握して、実際の講義の際に重点的に練習することにあります。

## 初回受講前

### 1 配布資料の事前確認

お申込完了後にお渡しする配布資料の内容を、必ず事前に確認してください。初回講義は内容をご覧いただいていることを前提に講義を進めさせていただきます。

### 2 事前課題

初回講義の際「**あなたのなりたい姿**」を伺い、必要に応じて第2回~第6回の講義内容を調整させていただきます。本講座を学ぶことで、どんなあなたになりたいのか。ご自身の中にあるイメージをメモに書き出してみてください。

(メモ)

.....

.....

.....

.....

.....

### 3 第2回~第6回の受講希望日時

初回講義の際、第2回~第6回の受講希望日時を伺います。各回が概ね2週間間隔になるように、事前に受講計画をお考えください。もし、お仕事の都合等で直前にならないとご予定が確定しない方も、仮予約という形で初回受講の際に必ず日程をお知らせください。その場合は、後日ご予定が確定次第、随時ご変更を承ります。

(希望日時)

第2回	月	日	:	~	第5回	月	日	:	~
第3回	月	日	:	~	第6回	月	日	:	~
第4回	月	日	:	~					

## 第2回受講前

### 1 瞑想をより多く実践

1日のどこかで瞑想する習慣を持ってください。お忙しい方は、一日5分でも大丈夫です。入浴中や、就寝前にベッドの中でも構いません。瞑想の回数をできる限り増やして、瞑想状態の心地の良い体感を覚えるようにしてください。

### 2 変化を記録する

講座の冒頭に、受講後の変化を伺います。日々の中で変化を感じた時は、感覚が新鮮なうちに、こまめに記録しておいてください。

### 3 疑問があれば書き留める

受講中に聞こうと思っていても、いざ講座が始まると思い出せないこともあります。疑問が浮かんだ際は、こまめに書き留めるようにしておいてください。

## 第3回受講前

### 1 安定して体感を維持する練習

日々の瞑想の中で、瞑想の時の心地良い体感を、できるだけ安定して維持することを意識してください。

### 2 切り替わる際の体感を意識する練習

日々の瞑想の中で、瞑想の時の心地良い体感に切り替わる瞬間に感じる**体感の変化**を意識してみてください。（例：お腹の辺りがモヤっとする、体が熱くなる、手足がピリピリする など）

### 3 受け取る練習

瞑想の最後に、ハイヤーセルフからのエネルギーのブロックを受け取る練習をできるだけ多く実践してください。質問が思いつかない場合は「今の私に必要なメッセージをください」といった、おおまかな内容にしてみると良いでしょう。

### 4 日々の行動に繋げる

ハイヤーセルフからのメッセージを解釈した内容は、些細なことであっても行動してみてください。一見意味のないように思えることも実際に行動してみると、その行動をきっかけに思わぬ良い方向へ繋がることが多くあります。ハイヤーセルフの導きを信頼してみてください。

### 5 変化を記録する (継続課題)

### 6 疑問があれば書き留める (継続課題)

## 第4回受講前

### 1 体感からスイッチする練習

瞑想の際、意識が切り替わる体感を思い出して、深い瞑想状態に入る練習をしてみてください。慣れてきたら、より早く切り替えられるように意識してみてください。

さらに慣れてきた場合は、瞑想状態をつくらずに、その体感を思い出すだけで、深い瞑想状態に入る練習をしてみてください。

### 2 質問を具体的にしていこう練習

ハイヤーセルフへに質問する内容をより具体的に、メッセージの受け取り方の違いを感じてみてください。

### 3 安定して体感を維持する練習(継続課題)

### 4 切り替わる際の体感を意識する練習(継続課題)

### 5 受け取る練習(継続課題)

### 6 日々の行動に繋げる(継続課題)

### 7 変化を記録する(継続課題)

### 8 疑問があれば書き留める(継続課題)

## 第5回受講前

### 1 セルフチャネリングを日々の行動に活かす

より積極的にセルフチャネリングを実践して、日々の行動に活かしてください。そうすることにより、あなたの人生がより良い方向へ、ダイナミックに変化していくことに繋がります。

### 2 変化を記録する(継続課題)

### 3 疑問があれば書き留める(継続課題)

## 第6回受講前

### 1 今後の方向性の確認

ご自身と対話しながら、この先どのように変化したいか整理して、書き出してください

### 2 セルフチャネリングを日々の行動に活かす(継続課題)

### 3 変化を記録する(継続課題)

### 4 疑問があれば書き留める(継続課題)

## 第7回、第8回受講前

- 1 今後の方向性の確認 (継続課題)
- 2 セルフチャネリングを日々の行動に活かす (継続課題)
- 3 変化を記録する (継続課題)
- 4 疑問があれば書き留める (継続課題)

以上