

【瞑想の使い方】

こんにちは。原裕輝です。

瞑想についてのご説明をさせていただきますね。

心理学ワークショップでは講師のレクチャーを聞いて、その後にワークブックを使いながらあれこれ考えていただき、そして参加している受講生さん同士でワークブックで考えていただいたことを使ってディスカッションや、いろんな実習をする。そんな流れの中で泣いたり笑ったりしながら心を癒やしたり、気づきを得たりしていきます。

そんな心理学ワークショップの流れの中で行った瞑想を録音しきくまる用に編集しております。

その為、この瞑想はワークブックと連動した瞑想となっております。

どのワークブックとどの瞑想が連動しているものかという一覧を下記に記載させていただきます。

この瞑想があなたのインナーチャイルドの癒やしに少しでもお役にたてれば幸いです。

【連動してるワークブックと瞑想】

☆3 「恋愛とインナーチャイルドの関係ワークブック」と連動している瞑想

恋愛とインナーチャイルドの関係の瞑想1（ファイル名：sp00210001_3_meisou1）と、

恋愛とインナーチャイルドの関係の瞑想2（ファイル名：sp00210001_3_meisou2）

が連動した瞑想となっております。

「恋愛とインナーチャイルドの関係ワークブック」を行った後にこちらの瞑想を行ってください。

☆4 「愛を見つけて受け取る力ワークブック」と連動している瞑想

愛を見つけて受け取る力の瞑想（ファイル名：sp00210001_4_meisou）

が連動した瞑想となっております。

「愛を見つけて受け取る力ワークブック」を行った後にこちらの瞑想を行ってください。

☆6 「良い子を手放しありのままのそのままだにワークブック」と連動している瞑想

良い子を手放しありのままのそのままの瞑想（ファイル名：sp00210001_6_meisou）

が連動した瞑想となっています。

「良い子を手放しありのままのそのままにワークブック」を行った後にこちらの瞑想を行ってください。

☆7「仕事とインナーチャイルド～権威との葛藤からの解放～ワークブック」

仕事とインナーチャイルドの瞑想1（ファイル名：sp00210001_7_meisou1）と、

仕事とインナーチャイルドの瞑想2（ファイル名：sp00210001_7_meisou2）と、

仕事とインナーチャイルド/権威・パワーを取り戻す瞑想（ファイル名：sp00210001_7_meisou3）

が連動した瞑想となっています。

「仕事とインナーチャイルド～権威との葛藤からの解放～ワークブック」を行った後にこちらの瞑想を行ってください。

☆8「ワクワク感、イキイキ感を心に入れようワークブック」と連動している瞑想

ワクワク感、イキイキ感を心に入れよう瞑想1（ファイル名：sp00210001_8_meisou1）と

ワクワク感、イキイキ感を心に入れよう瞑想2（ファイル名：sp00210001_8_meisou2）

が連動した瞑想となっています。

「ワクワク感、イキイキ感を心に入れようワークブック」を行った後にこちらの瞑想を行ってください。

☆ボーナスストラック

2012/10/21に行ったワークショップ『心の内にいる子どもを解放するとあなたはもっと自由になれる』で行った

瞑想（ファイル名：sp00210001_9_meisou）をボーナスストラックとしてつけました。

こちらはどのワークブックにも連動していません。

お好きなタイミングで聞いてくださいね。