



公式LINEご登録 無料プレゼント

幸せになる
選択ができる
5つのコツ

HANA

このコンテンツは著作権法で保護されている著作物です。このコンテンツの著作権はHANAに属します。著作権者の許可なく、この資料の全部または一部をいかなる手段においても複製、流用、転売等を禁じます。©Hana All rights reserved

コツ 1



なんとなく決め切らなくて一歩がふみだせないとき、つい先延ばしにしているときは、ありませんか？

次のことを仮定してみてください...

あと、30日の命だとしたら？

意外と何の迷いもなく、やらないことを決めてしまうかもしれません。もしくは、本当にやりたいことが浮かんできて自分の本心がクリアになるかも。心の奥から望んでいるのか、いないのか、あっさりわかるかも！

やる、やらないをはっきりさせるって結構気分が軽くなります。セッション後のクライアントさんも、道が定まると表情が明るい♡

コツ
2



食べ物や飲み物、お薬など
体に入れるものを選ぶとき

セルフ”オーリングテスト”を試してみる

片手に試したい物を持って、もう片手の親指と人差し指で輪をつくり、オーリングテストをしてもらおう（近くに協力してくれる人がいる場合）。指に強く力が入らないものは、あなたに”合わない”、もしくは”不要”のサインです。

自分ひとりの時は、体のどこかでその物にふれながら、左手で輪っかをつくり、右手（利き手）でセルフオーリングテスト。力がしっかり入らず、輪っかが崩れて指がとってしまう場合は、今のあなたには不要な食べ物（飲み物など）。

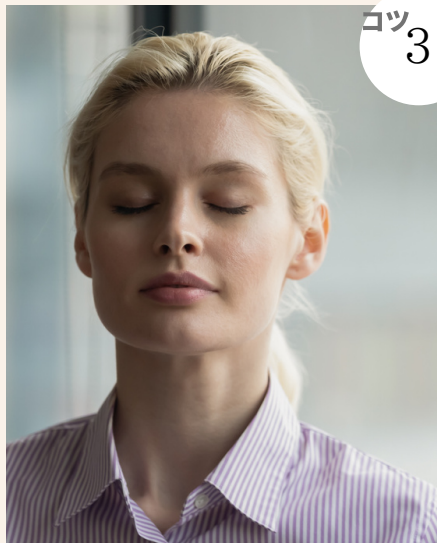
チャネリングでは、必要な食べ物であっても、”少し食べすぎ”なんて注意のメッセージがくることもあったり…^^

いくつか選択肢があって迷ったとき、ひとつずつ選択肢を思い浮かべて、大きく鼻から息を吸って、鼻から吐いてみる。

そのとき、深い呼吸ができるものはよいサイン。やめておいたほうがよいことは、みぞおちあたりでつかかかってすーっと通らない感覚があります。

あなたにとってよくない、合わないことは体がリラックスしないのです。力が入ってしまう。もしくは胃のあたりに違和感を感じることも。

わたしたちは、自分のことは深いところで一番よくわかっています。チャネリングでハイヤーセルフとつながるのも、高い視点の”自分”の意見をきくこと。一番の味方からの声です。



深い呼吸、できる??



コツ
4

その未来は想像できる？

今はむずかしそうに思えても、自分の希望する未来が想像できるなら、その未来は確実に存在しているということ。アカシックレコードにも記録されています。

たとえ難しそうに思えても、その未来をあきらめなくてもいいんです。今のまま何も変わらないルーティンの毎日では同じ未来へと続いてしまいますが、普段しない選択をして変化をおこしてみてもいい？

行く場所、会う人、ファッション、メイク、香り、起きる時間、歩く速度、話し方だって、ちょっとした変化だっていいんです。

具体的に何を始めたほうがよいかなど、アカシックレコードでも見ていただけます♡

直観を信じて選択する

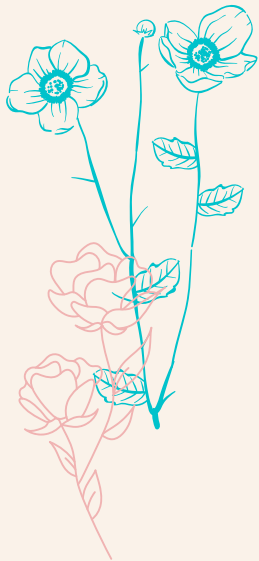


直観に従うって最近よく聞くとお思います。直観でピンときいたら行動して、気が進まなかったらやらないほうがいい。

けど、人には恒常性といって、そのままいようとする、変化をしても元にもどろうとする機能もそなわっています（熱がでたとき、平熱に戻ろうとするのもその機能）。その恒常性が、自分が変わろうとするときにいい気分させないこともあるんです。

では、どこでそれが直観か、恒常性の作用なのかを区別できるかという、その選択をした後、変化した後の自分になりたいかどうか、を考えてみます。それで、なりたい！であれば、少し怖くても勇気を出してGO！です。

チャネリングやアカシックレコードの情報は、時にわたしたちの肩を押してくれます。未来の可能性がわかれば、気が楽になって落ち着いて動き始められたり。



最後までお読みくださり、ありがとうございました。

いかがでしたでしょうか？

このプレゼントが少しでもあなたのお役に立ちましたら幸いです。

この5つのコツはすべての方へ向けての内容であるため、一般的なお話にはなりますが、ご感想などお気軽にLINEでお送りいただけると嬉しいです。

より個人的な内容につきましては、セッションでリーディングをしてお答えしております。

みなさまのますますの幸せを願っております！

HANA

