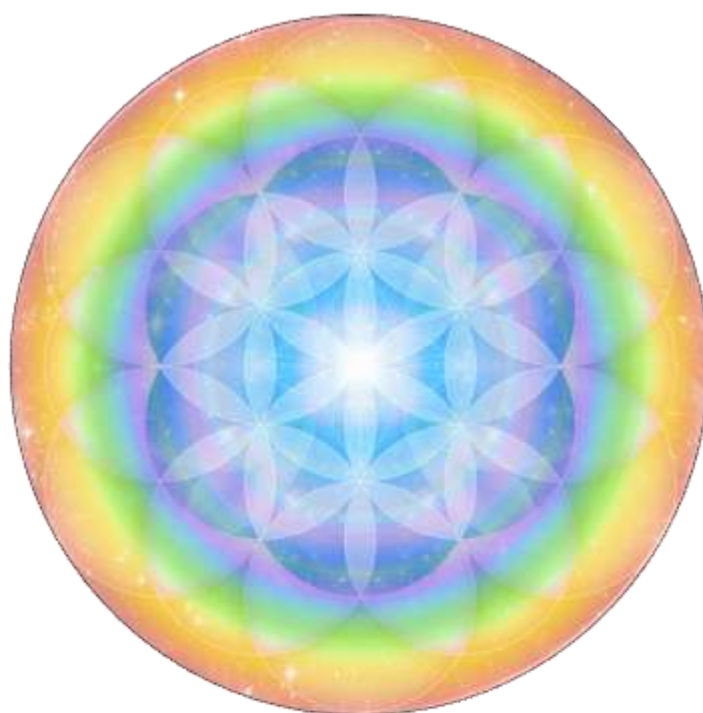


統合のワーク
感情解放ワーク
まとめ



もくじ

☆並木良和さん.....	3
☆セントジャーメイン.....	6
☆ブロック解除.....	7
☆津留晃一さん.....	8
☆関野あやかさん.....	10
☆レインボーチャイルドのダイヤくん.....	10
☆アメリカのヒーラーグレッグさん.....	11
☆中川角司さん.....	11
☆引き受け気功.....	12
☆momoyoさん.....	13
☆天使のワーク.....	13
☆般若心経.....	14
☆ホオポノポノ.....	14
☆セドナメソッド.....	15
☆オリジナル統合ワーク.....	15

ヒーリングされなくても自分で自分を癒せる時代！

これすごいことですよね。

地球の波動があがってスピリチュアルなことも遠いものではなく、自分で自分のことを癒すときが今なんだと思います。

統合ワークはたくさんのやり方があります。その中で自分がやりやすい方法を何度も何度も繰り返しやってみてください。

また波動や気持ちが乱れてるときは少し落ち着いてからやることによってより効果が増すのかなと思いますので参考にしてみてください。

☆並木良和さん



●統合のワーク

- ①低い周波数を感じたら形と重量感を自分の中でイメージして、磁石の手で引き出して、身体の外で出来るだけイメージする。
- ②それを宇宙の方に向かって投げてザッと砂になって宇宙に吸い込まれていくのを見る。
- ③黄金の光になってくるので、その光をハートのあたりに全部吸い込む。キラキラを出来るだけイメージします。すると上がってる感じがする。
- ④一呼吸。そしてお腹の方に意識を向けてグラウンディングして終了。

●ダイヤモンドの統合ワーク（簡易版1分）

- ①意識の世界でダイヤモンドの上に立つ。足元に地球、頭上にハイヤー、みなもとの垂直軸
- ②頭上から虹のシャワーを浴びる
- ③ハートの前にある扉を開く動作をし、ボーリングの大きさと重さの負の感情（＝地球の周波数）が自動的に出て来るので、1回は手で感覚を捉え、目の前の光のスパイラルへ手放す
- ④負の感情は光に浄化されて自動的に戻ってくるので、それを深呼吸

※これを「自動運転」だと決めれば、一日中、ビュンビュン勝手にボーリングが飛び出し、勝手に統合される

●プラチナシルバーウェーブの統合ワーク

- ①足元プラチナシルバーウェーブのフィールドの上に立ち、頭上輝く星々と惑星の宇宙空間に居るイメージをする。
- ※なぜこのイメージをするのか
大気圏内は眠りの周波数なので、大気圏外の目醒めの磁場である光のフィール

ドのプラチナシルバーの上に立ち、宇宙空間に居るイメージをまず行うことで、眠りの周波数(ネガティブな周波数)がはずれやすいから。この大気圏外の光のフィールドで統合ワークをしないと統合効果が出ないからということ。

②頭上の高い源よりレイボアの光のシャワーがハイヤーセルフを通して、自分に降りてくる。

③自分の不必要な周波数が浮上してくる。

④目の前の天の川スパイラルにその不必要な周波数を黒く硬く重いボーリング球にして、いくつもビューンビューン飛ばし、天の川スパイラルの向こう側の源の光に返す。

これで頭上から源よりの光、浮上した不必要な周波数を源へ返すと陰陽の周波数の循環となり、統合となる。このワークを常に行うとのこと。

※源(ソース)は自分の全周囲にあるとのこと。このワークの時に頭上と自分の目の前に源を配置する。

並木良和さんの簡易版統合ワーク動画

<https://youtu.be/KIG5Lw5FafQ>



●胸の前の扉とオクタヒドロンの使うワーク

①胸の前にある扉をぱっかーんとあける

②ビューンビューンとスナップきかせるように、送り出しながら、オクタヒドロンの形の負の感情が源に向かって、たくさん出て源に吸い込まれてくイメージをする(右回転で)

③全部出たかな?とすっきりしたところで、1回深呼吸(波動調整)でおしまい。源からもどってくる光のときは、イメージしなくても勝手に来るものだからイメージもしなくていい。

●胸の前の扉とオクタヒドロンを使うワーク（24時間開けっ放し）

- ①感情の扉を24時間開けっ放しにする。
 - ②重たいバイブレーションを感じたら、胸の扉からボウリングの大きさを八千トンのオクタヒドロン(正8面体)が飛び出して、目の前の天の川銀河に入っていく所をする。
 - ③軽くなったら、深呼吸します。
- 統合～って言うと、胸の扉から、オクシタトロンがビュンビュン軽くなるまで出ていく感じ。もちろん、ボウリングの玉のイメージもあり。

●胸の前を観音開きにして解放するワーク 10秒

- ①胸の前で扉をパッカーンと観音開きする。
- ②そこから不要な周波数を放出する。(ハトでイメージしている人もいます)
- ③そのあと筒を通して源に繋がりそこから光となって自分に帰ってくる。歩いてても出来る。

●毎日寝てる間に自動的に統合できるワーク

「ハイヤーセルフ私が寝ている間に、三次元密度の生き方を終わりにし新しい次元で存在できるよう、妨げている周波数全て手放すことをサポートして下さい、ありがとう」or「私が三次元密度の生き方をやめ、新しい次元で存在できる在り方へと移行できるようサポートして下さい」と唱えて寝るだけ。

●箱に入れて爆破ワーク

箱に入れて爆破、それがきらきらに光って自分に戻る。
箱の中に手放したい感情と爆弾を入れて爆破しこっぴみじんにしてきらきら光って元に戻れ！と言う。すっきりし、手放し感が強い

●手のひらを使うワーク

手のひらをグーにしてパッと開くだけでからだが軽くなって上に上がる。手を開いて不要な物を手放す意識でやる。

☆セントジャーメイン



●バイオレットフレイム

手放す感情が出てきたらバイオレットフレイムで燃やす。出てくるたびに燃やす燃やす燃やす！それでアセンションした人もいる。

長めにやるときは、自分の体や臓器、オーラなども全部燃えカスになって新しい体や臓器、オーラになったイメージをする。

●セントジャーメイン（紫の光）

セントジャーメインを呼ばなくても、常に紫色を吸って呼吸するだけでも浄化、統合される。常に自分の周りにバイオレット色や紫色があるのを意識するとか、例えば紫色の服やパワーストーンなど、何か物など身に付けるとかバイオレットに囲まれている意識だけで浄化されるそう。

●セントジャーメイン（数秒のワーク）

ネガティブな感情を吐く息で吹き出し、目の前 30 センチくらいに紫の炎で燃料にして燃やす。

金粉の光になって宇宙の源に昇り、自分に降り注ぐ。

※ネガティブな感情を抱いたあと、「統合案件。」「セントジャーメイン案件。」と、潜在意識につぶやいて棚上げします。夜寝る前に「今日一日の、ネガティブな感情の統合、浄化」と指示して眠るだけ

●セントジャーメイン（簡単に紫の炎で焼き尽くすワーク）

「セントジャーメインの紫色の冷たい浄化の炎で、私が地球で使ってきた低い周波数を燃やし尽くす。」といつでもどこでもやっていると、手放すべき感情を

自覚出来る出来事が次々とやってくる。出てきたらまた、セントジャーメインにヘルプを求めて、上記の言葉とイメージで手放す。

☆ブロック解除



●バシャールのブロック解

除

- ① ブロックを決める
- ②ブロックがわかったらそのブロックの電球が付いている、きづくだけで力をなくす、ニュートラルになる。気づいたら パワーを発しなくなる。 電気のコンセントを抜いてしまったようなもの
- ③新しい電球に付け替える、自分がワクワクするものにする
- ④古い電球をゴミ箱に入れる 電球の玉を取り換えるようなイメージで
- ⑤電球の玉に付け替えその光をしてみる そこに自分の感情を感じる 愛情を感じる だんだんワクワクしてくる

そのあとの自分の行動は、新しい観念の中で一番ワクワクすることをする。今できることのなかでワクワクすることを見つけてやることで、クワクのバイブレーションが新しい道を見せてくれる。

※期待をかけない 表面的になにも変わっていなくても、変わっているので期待をかけない。

●電球のブロック解除アレンジ

電球を取り替えた瞬間に目を閉じてるまぶたの辺りに iphone の懐中電灯機能などで、ライトを当てるアレンジ

●岩をイメージして砕くブロック解除

ブロック解除のイメージは岩を砕くように粉碎するような感じ。爽快感がある。

☆津留晃一さん

●M2 テクニック



<http://metalog.wp.xdomain.jp/2017/10/27/post-3588/>

- ① 親指以外の指を指が内側に向くように交互に組み合わせ、その指の先を胸（ハートチャクラ）につけたまま、今ストレスを感じていることを声に出して言います。例：いつも文句を言う夫がいることがストレスと感じている人の場合「文句ばかりいわないでよ！」
- ② っり両手を前に出しながら、その想念を自分の前に引っ張り出す。このとき、指先をジツと見て、目を離さないことがポ
- ③ イント。
- ③手が伸びきったら、ここで呼吸を止め、何も考えずゆっくり手を胸にもどす。（その間呼吸を止めている必要はありません。自然にやりたくなったとき、呼

吸をはじめてください)

④胸(スタートしたところ)に指がついたら、確認の意味で胸をちよっとおしてあげます。それだけ。

●M2 内杉式

<http://metalog.wp.xdomain.jp/2017/10/26/post-3584/>

- 1 両手を胸につけ、外したい想念を心の中に感じる。
- 2 ゆっくり両手を広げながら、その想念を自分の前に引っ張り出す。
- 3 今、目の前に広がった想念を肉眼でしっかりと見る。
- 4 そこに確かにあると感じたら、両手を思いっきり、勢いよく広げ、その想念を宇宙のはてまで拡大させる。
- 5 宇宙の果ては自分のハートですから、もう一度その想念を優しく抱きしめ、再度胸にしまってあげる。

●津留晃一さんがベース安達さんのハートロケット

<https://m.youtube.com/watch?v=GC919B7kziQ>

- ①まず両手の指(親指以外)を下の図のように重ねてください どちらの手が上になってもOK。
- ②そのまま両手を胸に軽くあてる。
- ③手放したい観念(思い込み)や感情を声に出す。
- ④息を口から吐きながら、ゆっくりと両手を前に出す。 ※両手の指は合わせたまま。 伸ばし切る＝観念や感情がロケットに格納されている
- ⑤鼻から息を吸い込みながら、弧を描くようにゆっくりと胸に戻す。
胸に戻ったときは、手のひらは前を向いています。 ※ロケットの後に手を添える
- ⑥ハートロケットを発射させる 息を口から吐きながら、両手を軽く前に押し出しましょう。 押し出した後は、両手は離す。
- ⑦浄化されたロケットは、数秒後、またあなたの元に帰ってくる。 ロケットを両手で包みこむようにして、鼻から息を吸いながらゆっくりと胸の中に戻す。 戻し終わったら、ゆっくりと口から息を吐く。

☆関野あやこさん



●感情をたまにして転がすワーク

<https://youtu.be/wewdTqMpYE8>

- ① 悩みなどを決める
- ② 目の前に巨大なスクリーン観客席に座ってその悩みを映画のように見る（入っていても出てもいい）
- ③ それをみて感じる感覚フィーリングに意識を向けて色に変える（口に出す）
- ④ それの材質を感じる（固いものもいい）重量感 大きさを感じる（何トン級にする）
- ⑤ 目の前に海をイメージして自分から出るスロープが海に続いている
- ⑥ 大きな思い込みを前に出して球体にしてスロープに転がす
- ⑦ 深呼吸
- ⑧ 自分のあいた部分に前から風がきて通る



☆レインボーチャイルドのダイヤくん

●闇出しのやり方

<https://ameblo.jp/peesuke3/entry-12460360204.html>

- ① 手の指と指を重ねて胸におく
- ② 手を重ねたまま悩みを決めてそのまま前に引き出す
- ③ 上にロケット発射する？
- ④ 上からレインボウの光が戻ってくる
- ⑤ そのまま手を戻して胸に戻す

☆アメリカのヒーラーグレッグさん



●気の経路と第3チャクラを使ったワーク

両耳の上辺りから頭の内側にパカッと気の経路を開け、片方の耳の上辺りから第三チャクラを通して反対の耳の上から(左右どちらからでも良い)体の中にある古いエネルギー、ブロックを空に向けて放ち、地に落ちる際に黄金のエネルギーに変化する。簡単でスッキリする。

☆中川角司さん



●ゼロリセット&セルフノーイング 2秒で苦悩を消す

<https://www.youtube.com/watch?v=yIUSRSrB8DA>

- ① 手のひらを前に出して感情をだす 手がピリピリする
- ② ありがとう!と感謝を伝える
- ③ そのままハートチャクラに入れる
- ④ ハートチャクラの中のソースに帰っていく

☆引き受け気功

<https://www.youtube.com/watch?v=YcTgQgTCjQQ>



●引き受け気功

あなたが、家族を含むまわりの人間、動植物、車、宅地建物、会社工場など、さまざまないのちの代表（以降私）人類世界のすべてのいのち、地球から宇宙（以降人類から地球宇宙）の底にしながら、天地宇宙の大いなる存在（以降天）

①天の右手と私の左手、天の左手と私の右手が繋がっていることをイメージします。

②闇を引き受ける 私の左手の平と繋がっている天の右手の平より、人類から地球宇宙の闇を引き受けます。（闇を引き受けた分量だけ、天から光がやってきます）

④ 光を出す 私の右手の平と繋がっている天の左手の平へ、人類から地球、宇宙に光を出し続けます。（光を出した分量だけ、天は闇を引き受けられます）

④シャカシャカ

私の胸の前で丸めた左手の甲の上に右手の平をかぶせて、小指側を正面に向けます。左手の平から闇を手前に「引く」、次に右手の平から光を前方に「出す」。このように、両手の平を前後に繰り返し動かします。この動作が「シャカシャカ」です。

このとき、私の両手の平（運命光転装置）の中にある小さな太陽（朝日）と分身の小人（脳、心、魂）が、天（大調和）に上昇していることを想います。

☆momoyo さん

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=EaFixys1Poo



●サークルの中にネガティブなものを入れワーク

サークルを描いてそこに手放したい自己イメージをいれると消えます。手放しより深層心理でどんな自己イメージを持っているかに気付くほうが大事だと言っています。

☆天使のワーク

●ミカエルや高次元のワーク 10 秒

大天使ミカエルに負のエネルギーを断ち切って浄化してくださいと毎日お願いして助けてもらっています。

あと大天使ラファエル、アルクトゥルス星人。この三人にお願いすると仕事早いのですぐ浄化してくれます。後は、自分の潜在意識に向かって浄化してくださいとお願いしてます。



●大天使ミカエルの掃除機ワーク

- ①ミカエル私のところに来てくださいとミカエルを呼ぶ
- ②その時の悩みや感情を思い出す。
- ⑤ ミカエルにネガティブな要素を吸い出してください。とお願いする
- ⑥ ミカエルがネガティブなエネルギーを取り除いている様子を見る。(わからなくても ok
- ⑦ ミカエルは低速、中速、高速と切り替えることができるので恐れのエネルギーが跡形もなくなるまで、ミカエルとのワークを続けてみる。そして癒しの

光でその空間を満たしてくださいと
願います。

☆般若心経

般若心経の最後の真言を唱えたら感情解
放できました。所要時間は 10 秒位



嫌なことを思い出して

羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶

(ぎゃーてーぎゃーてー はらぎゃーてー、はらそうぎゃーてー、ぼじそわー
かー) と唱える

<https://ameblo.jp/6-mannaka-9/entry-12491577889.html>

☆ホオポノポノ



ホ・オポノポノが 1 番早くて簡単な気がします。イメージを見たり感じたりす
る必要がなく、「ありがとう、ごめんなさい、許してください、愛してます」と
言う(心の中で思う)だけです。

違和感を感じたとき特に ありがとう、愛してます、でクリーニング。
簡単なので続けられる。徐々に浄化されていく。

☆セドナメソッド

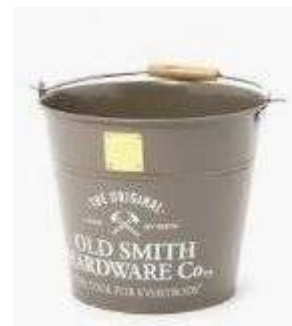


- ① 自分が不快だなって思った瞬間、
悲しみや恐れ、ショックとかイライラとか自分なんてとか、許せない事とか考えたくないのに考えてまう嫌なこととか、こういう重い感情が出た時に、まずしっかりその感情を真剣に集中して感じて、感じきったら
- ②自分に対して「あなたはその感情を手放せる？」と問いかけて、YES なら、
また自分に対して「じゃあ今手放せる？」と問いかけてそこで手放す。
NO ならまた最初の感情を感じる所に戻ってやり直すというかんじ。

個人的にこれは外向き思考になってる時に効く。宇宙とか光とか何もイメージしなくて出来るのでイメージしにくい状況の時によい。感情を感じきるのが大切。

☆オリジナル統合ワーク

●頭の上あたりにバケツを置いて、
嫌なこと、感情をそこに玉入れみたいにポイポイする。おりゃ！おりゃ！って。好きなだけ入れたら そのバケツをくす玉にして紐を引いて割る。中から出てきたキラキラの紙吹雪が自分の変化したエネルギーだから 好きなだけ浴びる。



●個人的に良いかんじなのは、お風呂に入ってる時一人でひっそり泣く事です。これは小さい頃から自然とやっていた。お風呂に入ってる時はいろいろな事を思い出してしまい、一人の空間だとやっと正直な自分の気持ちが浮き出てきて、涙が出てきて、泣いた後は結構スッキリしているので、浄化、統合できていると思います。それにお風呂だと家族とかと暮らしていても泣いてる事バ

しなくて良いです☆

●不安な気持ちやイライラする気持ちやモヤモヤする気持ちを胸の両脇に手を宛てて、前ならえするみたいにどんどん黒い塊を引っ張り出して、とりあえず持ちきれない位まで大量になったら、地球の核に向かって投げ付けて、浄化してもらい、そのエネルギーが地球の核から虹色の光になって自分を貫き太陽迄行ったら、もう一度太陽から虹色の光が自分を貫いて地球の核に行って浄化&グラウンディング&統合?これ、1回でも良いですけど、1回で足りない方は何度もやるとスゴク心が軽くなります

●虹のシャワーをばーっと浴びて、重たい周波数が足元の排水口にずごごごと吸い込まれて、自分がぴっかぴかのクリスタルになる。
あとは両手に握りしめてるもやーんとした重たいものを、ぱっと地球の中心に落として、代わりにかるーい光のエネルギーを両手に受けとる

●感情に名前をつける前に（思考で悲しみとか不安とかジャッジし始めるとストーリーに入りやすいので）違和感とか、不快感、重たい塊として扱う。体のどの辺りに圧迫感や重さがあるかを見極めて、その塊を光で粉碎したりとか、溶かしたり。コツはスッキリするまでやりきる。

●感情の浄化の仕方について、我流ですが、「ラピスラズリに繋がります。〇〇のカルマ(または原因)を教えてください。」って言って少し待てば、鉱物のラピスラズリの大元に繋がって答えを言葉で教えてくれます。それをハイヤーセルフ、ミカエル(浄化してください、または切ってください、と頼む)、ドラゴン(燃やしてください、と頼む)、フェニックス(燃やしてください、と頼む)などに浄化してもらえばOK!



●水筒みたいなボトルに宇宙のエネルギーが入ってるイメージをして、そこに自分から引っ張り出した感情など自分全体をドボンと放り込んで、炭酸みたいにシュワあって感じに浄化されてホロホロ崩れて消えてくイメージ。

浄化されたエネルギーは金色になって戻っていくって感じでもいいでしょうね。ポイントは体外に出すっていうのと、日常にある物を使うのでイメージしやすい点。まあ普段は引っ張り出してホロホロ消えるイメージとかも使います。自分の実感しやすいのがベストな気がしてます。

さらに応用するとしたら、この動作を頭上の宇宙にいるハイヤーセルフ目線でやってもらうのもいいかもと思ってます。地球の影響を受けない彼らに宇宙からやってもらうと言うのがミソ。

●. 大きく息を吐く。以上 笑笑

ポイントは、息を吐くと同時に身体からネガティブなエネルギーが排出されるイメージをする。あ、今重いな(重い周波数だな)、って気付いてあげることで、身体に溜めないで流す！

●. 自分のボルテックス(宇宙エネルギーが流れている場所)に入る

なんとなく自分と宇宙が繋がっているエネルギーが流れている場所があるので目を閉じてその流れがある場所に自分を位置付ける。ふとした時に、あ、入ってるかな、ってチェックしてちょいズしてたら戻す、みたいな感じです。一瞬でできます！(^-^)

●.ネガティブな感情が止まらないようならその環境から出る、離れる。

物理的にその環境から身を引く、そして自分の波動を整えて完全に忘れる。

●. とことん感じるのもあり。出た感情に対して自分を責めたり否定しない。子供を見てるとキーンってなって感情出して 1 分も経たずにけろっとしてるのを見ると執着がなくて気持ち良いです笑

※過去世の癒しとか劣等感や罪悪感などが強い方はご自身の癒し(セルフヒーリング)をたくさんやってあげると軽くなって、重い感情が出てきてもポイッと感じで流していけるかと思えます。そして出てくるものも大したことじゃなくなってきたりします。

●潜在意識は「イメージ処理」なので、目をつむり、自分の内側にあるネガティブなものを塊するイメージをして、その塊を手のひらに乗せて、その後、塊に光が当たり分解されていくイメージをする

●不安や、自分にとって気分の良くない感情が出た時、自分に、それを今ここに出してごらん、と言います。しかしそれは 実際目に見えるものでも、触れるものでも、聞こえるものでも無く、無い事に行き着きます。ほら、無い。と。自分と、感情が分離された感じ。で、軽くなる時あり

●嫌な感情を目の前に黒い人として出して、その人を抱きしめます。抱きしめたらその人の体に光が流れ込んでいって、黒い人は涙を流し泣きわめきます。それで光になって自分の体と一体になる

●モヤモヤした気持ちは真っ黒いボーリング玉にして放り投げます。そして返ってきた白いボーリング玉を胸に戻します。自己流ですが

●宇宙掃除機を宇宙のソースに繋げてバキュームしたものを循環？浄化？してもらって、キラキラした粒になったものをハートの扉を開けて、いらっしゃい！みたいに受け取って終了してます。

●銀河のセントラルサンから純白の光を、頭の上のチャクラから地球の中心へ流し、地球の中心から反射で帰ってくる、純白の光の柱に包まれていると思って下さい。

身体を軸に、上下に伸びる純白の光の柱です。

上に登る光に、マイナスだと思ふ感情をバンバン出しちゃいましょう。

後は高次元の方にお任せ、それで ok?みたいな？

やり方を覚えてしまえば、歩いていようが・座っていようが・寝ていようが、出来ると思いますよ

●頭の中でやる方法なのですが、嫌な感情や不安が過ったら、まず頭の中にその事を思い浮かべて、それを『ありがとう』と書かれた帯で一つに包んで、息で力強くフッと何処かに飛ばしちゃいます。これ、オリジナルなのですがかなり軽くなって、しかも簡単です。

●ブロック解除でも統合でも外せない握りこんだ波動の場合、夜寝る前に、ハイヤーセルフとアセンデッドマスターとエロヒムに夢で宇宙連合に連れてってもらい波動のクリアリングをしてもらうよう依頼します。
朝、起きるとびっくりするほどすっきりして、数週間後には良い方に現実が変わりました。

●低い周波数を感じたら

胸の前で潜在意識の扉を開く（両手を使って扉を開ける）
扉を開けた事で自分の周りに重い周波数が無数に浮かんでる
手を使って後ろから前へ「シュッ」「ガチッ」と丸くまとめ
前（宇宙）へポンと手離す。
投げたものが浄化され光になって返ってくるので、
深呼吸して受け取る。

●統合についてですが 私の場合 ト라우マ級の感情が襲って来た事がありまして どうにもこうにもならず逃げられない状態にあった時 思考を越えたところから「その感情を感じているのはこの人」みたいな視点になり そこからあいだが開いて「シーン」として真っ暗で何にも無くそれでいてなにか充満していて温かくてとてつもない安堵な気持ちになって ト라우マ級の感情が嘘の様に無くなり そして本当の自分「只在る」に気が付きました それからというものの穏やかな日々が続いております。

●統合ワークですが、最近地球が5次元にアセンションしたので、自分の胸の扉を観音開きのようにパッカーン！と開ければ、ブロックが勝手にどんどん出てくるそうですよ。

なので、朝起きたら、「統合しま？す」と言って、天の川銀河を目の前に意識したら、胸の扉を開け、ボーリング玉の重さを両手で押し出すようにブロックを2、3個天の川銀河に吸い込ませます。シュッ！シュッ！って。そしたら、次々に勝手にブロックが出てきますので一日中開けっ放しにしときます。以上（笑）浄化された光も勝手に返ってくるそうなので、私は、光のシャワーを常に浴びてる意識をして一日過ごしてます

●第一チャクラから地球のマントルまで光が通っているイメージをする（グラウンディングにもなる）

次に、第一チャクラから、不安や恐れなどが、どんどんその光の道を通して地球に流れていくイメージをする。

要は、重い周波数を地球に返していることになる！

最後に深呼吸して終わり。

●重い波動感じたら、CDとかDVDみたいなディスクが自分の中に再生されるから、自分の胸の取り出しボタン押したら自胸からそのディスクが出てきて、光にありがとバイバーイ。って流して、好きなもの入れて再生。

●ネガティブな感情を真っ黒なシンボルティックにして紫の炎が包み込んで燃えているのをイメージし、「ネガティブな物が燃えていっている。」と意図するだけだったり、その真っ黒で重たい物が燃えて光に戻っていくのをイメージしたりしてます。

●光を吸い込んで真っ黒な煙(?)を吐き出すのをイメージしながらです。

●最近はトイレで嫌なもの出して流して、その後は天使か神様にキラキラした透明感のある黄金の水を頂いて飲む、ということをやっています

●ネガティブ感情が出て来た時や何か重たいなと感じた時わたあめを絡め取るような感じで手でくるくると取り出して宇宙に返してまーす



最後に

こういうワークを考えたり高次元から受け取っている人たちってみんなみんな宇宙の仲間なんだと思っています。

そしてみんな今のこの時代にうまれて本当の自分を思い出して楽になって楽しむことを目的に過ごしているんだと思っています。

色々試してみて日常の自分自身のために生かして行ってください。

ご飯を食べるように、歯を磨くように、眠るように気軽にワークをしてみてください。

今の時代にみなさんと共有できることを本当にうれしく思っています。

