ハートを癒すヒーリング 傷心

真剣に向かえば向かうほど
大きく自分に返ってきます。
リリースと許し、いつくしみで1セットです。

傷心をリリースするプロセス

傷心は、傷の一種です。
傷は癒えるまで時間がかかります。

マインドが気をそらせても、傷を癒やすまで、
必ず元に戻そうとします。

20年も少し感じては離れる方が
楽と思ってしまいがちですが、
決意をして思い切り20分感じることで、
心が癒えます。

（もし、物足りないと感じたら、このプロセスを
別の日に繰り返してもかまいません。）

© 自分探し・本質発見 プリズム・コア. All Rights Reserved.

傷心をリリースするプロセス

タイマーを20分にセットします。

携帯を切り、誰も邪魔が入らない場所で、
心の痛みの強烈さを20分だけ感じます。

20分の間、痛みをできるだけ深い所で
これ以上ないぐらい真剣に感じてください。

2~3分もすれば、
傷ついた状態を維持するのが
難しいことに気づくでしょう。

泣きたければ素直に思い切り泣くのです。

痛みを強烈に感じた瞬間を
くりかえし思い出すようにします。

20分経過したら完全にやめます。

© 自分探し・本質発見 プリズム・コア. All Rights Reserved.

許しのプロセス

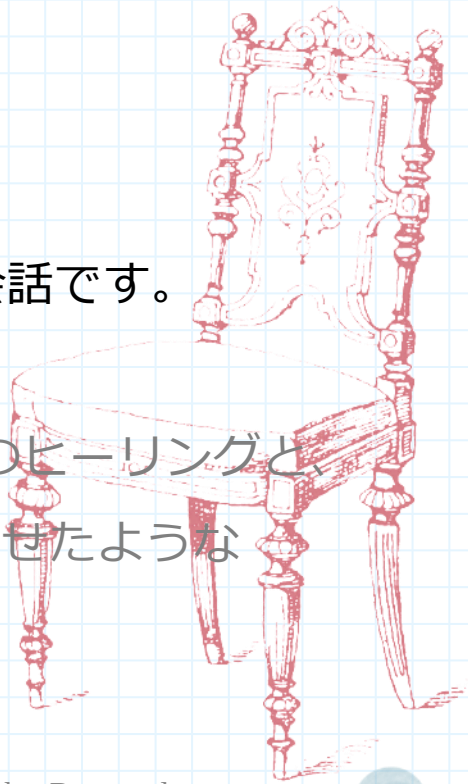
自分が傷つけた自分を、気の毒に思い、許しましょう。
心の底から、申し訳なかったと思ってください。

自分が自分にしたことの責任をとるのです。
5~10分の間、なるべく深い部分でおこなうようにします。

可能な限り、充分に感じてください。
後悔の念があれば、許しはとても強力なものになります。

椅子を2つ用意して、
自分2人でお互いに会話しましょう。

許されないと思っている自分と、
傷つき許せないと感じている自分との会話です。



（ホオポノポノとよばれるハワイ古代のヒーリングと、
現代のNLPやゲシュタルト療法を合わせたような
ヒーリング手法です。）

© 自分探し・本質発見 プリズム・コア. All Rights Reserved.

許しのプロセス

A.許されないと思っている自分 （普段の傷付いてる 自分を無視してる自分）	B.傷つき許せないと思う自分 （傷付いてるが表に出してはいけ ないと我慢してる自分）
（無視して） ごめんなさい。 許してください。 愛しています。	（我慢して） ごめんなさい。 許してください。 愛しています。
許します。	許します。
愛しています。	愛しています。

この3つの文章に出来る限りの感情を込めて、とにかく真剣に、
双方向からキャッチボールし続け、椅子を交代し、
何度も交互に繰り返します。（5～10分は最初の３行を繰り返してください。）しばらくすると、片方の自分が変化するのを感じるでしょう。内的なシグナルとして感じられるかもしれませんし、
試しにという感じになるかもしれません。
上記の会話を全霊で感じ取れるだけの思いを込めて繰り返します。
すると片方が「愛しています」と、自由に言えるようになります。
双方が満ち足りるまで「愛しています」と言い合えるようになるまで、
プロセスを繰り返します。

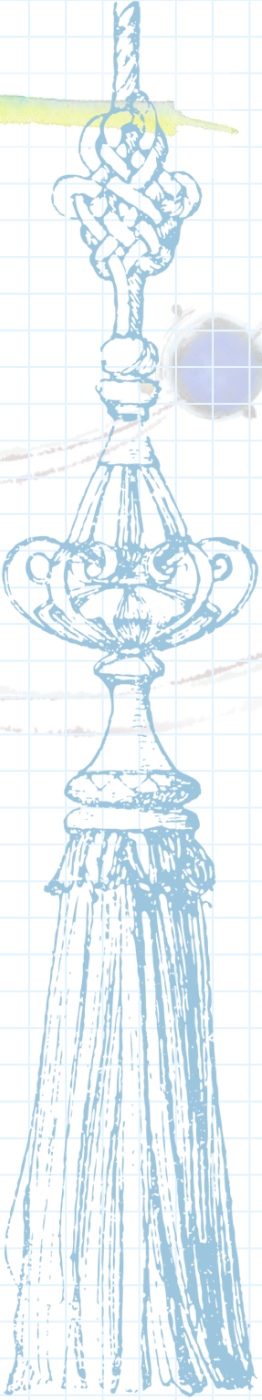
© 自分探し・本質発見 プリズム・コア. All Rights Reserved.

自分をいつくしむプロセス

すぐあとに、
自分をいつくしむ時間を1時間半とります。

お風呂に入る、太陽の下で寝転がる、
本を読む、などなど。

自分に良いことをする計画をたてましょう。
まるまる、自分をいつくしみましょう。



© 自分探し・本質発見 プリズム・コア. All Rights Reserved.