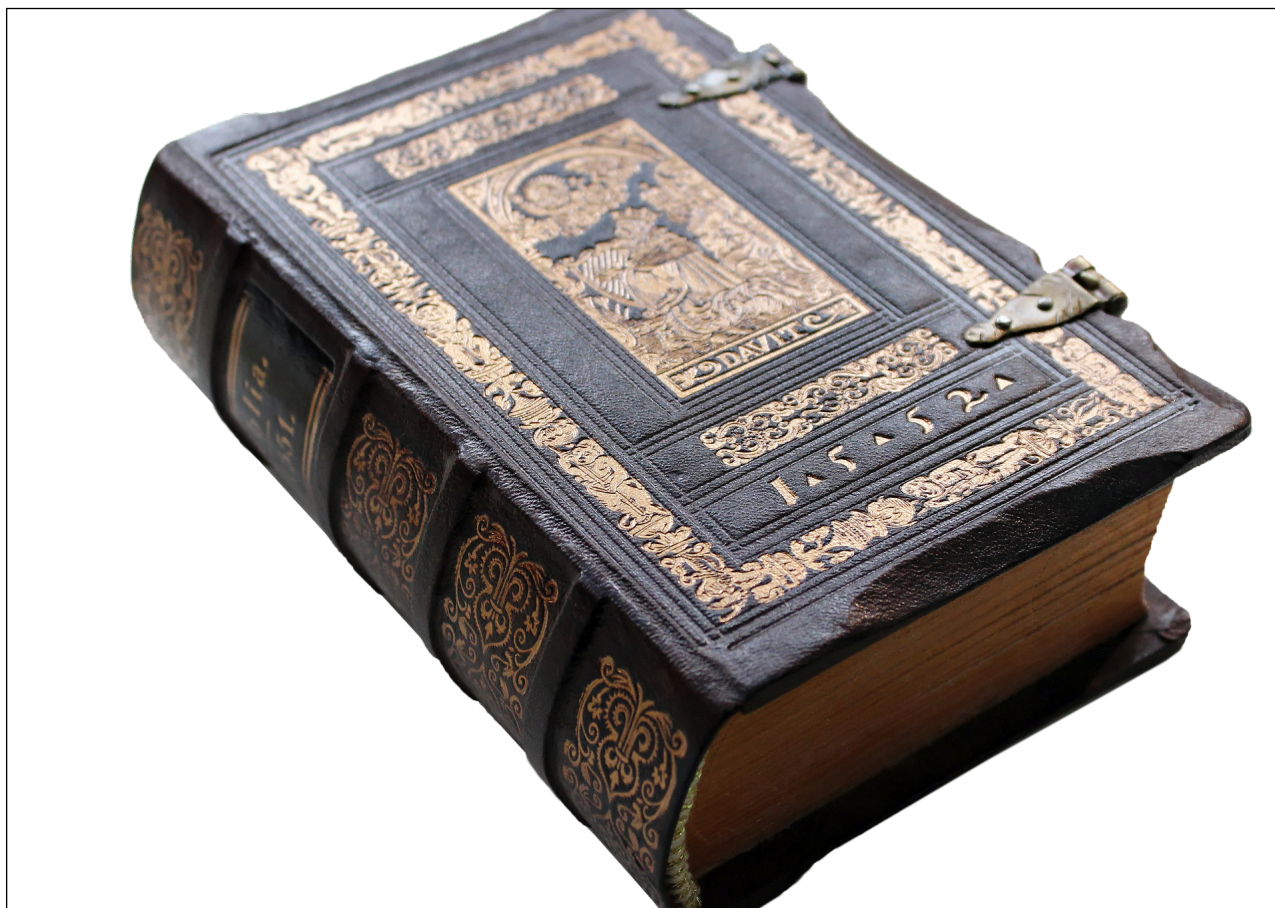

it講座 プレゼント

全4回



第1回目 全体像と効果

第1回目のテーマは・・・

「全体像と効果」

ということで、全体的な流れになります。

「何をどうやっていくのか？」

「どのような状態になっていくのか？」

というのを簡単にですが解説しています。

詳しい内容に入っていくまでに、俯瞰して全体を把握するというのが何事においても有効です。

第1回目

<http://mindfulness7.net/08qj>

第2回目 意識の伝播とヘッドサーチ・トレーニング

テーマは・・・

「意識の伝播とヘッドサーチ・トレーニング」

です。

これを理解して実践して頂くと・・・

- ・言葉や映像以前の情報伝達の仕組み
- ・実際にどういう風に意識を向けていくのか

というのがわかるようになってきます。

今回のワークは3タイプ、つまり・・・

- ・知的に理解していくタイプ
- ・ハートで感じるタイプ
- ・感覚で感じるタイプ

の中の主に感覚で感じるタイプ向きのワークになっています。

ですから、今、あまり感じない人は他にもワークがあるので、安心してやっていってください。

逆にチャットなどでもそうですが、既に感じる方もいると思いますが、もっと深くなっていくので楽しみにしていってください。

第2回目

<http://mindfulness7.net/it-m-02>

第3回目 ハートから観る

今週のテーマは・・・

「ハートから観る」

です。

詳しくは動画やトレーニング音声
でやっていきますが、私たちの中心
として・・・

「胸のセンター」

というものがとても重要というか
ポイントになってきます。

シンプルに言うと、このセンターが良い

形で活性化すると・・・

- ・健康に良い
- ・脳にも良い
- ・幸福感に溢れてくる
- ・人間関係が良くなる
- ・5感以外の知覚も開化する場合がある

という状態になります。

もちろん、動画で解説しているようにit
との同調も自覚しやすくなってきます。

第3回目

<http://mindfulness7.net/r926>

第4回目 意識の移動による知覚の拡大

今回のテーマは・・・

「意識の移動による知覚の拡大」

～ 思考と肉体の拘束からの自由 ～

です。

これが部分的にでも実感出来るように
なると・・・

- ・世界の見え方が変化する
- ・思考や感情からの解放される

という事が起こってきます。

詳しくはコンテンツで解説やワークを

していきますが、私たちの問題の大半が・・

「自分の持っている思考」

から発生しています。

また、自分が「身体」であるという
感覚に必要以上に囚われているという
事も大きい要因です。

今回の概念を理解してワークしていく
事により、徐々にこれらの囚われから
自由になっていくでしょう。

4回目

<http://mindfulness7.net/t090>