

# Welcome to Hypnotherapy ヒプノセラピーへようこそ

新しい過去の私と出会う旅 ガイドブック

みきなかむら



# ヒプノセラピー（催眠療法）とは？

心の中の無意識と呼ばれる部分にアクセスして心の問題を解決するための一つの方法です。

## 心の仕組みは、氷山に例えられます

海面上の顕在意識と  
海面下の潜在意識に分かれています。

顕在意識  
(5%)

潜在意識と呼ばれる  
無意識の部分が圧倒的に多い  
とされています。

無意識

## どう違うの？

潜在意識  
(95%)

顕在意識は  
「今、これを考えている」意識

この文章を読んでいること、  
今夜のごはん、昨日の試合の結果  
明日の仕事のことなど表面上の意識

過去の強い感情や  
思い込みによって  
自動行動プログラムが  
作られます。

潜在意識は  
「直接意識していない、心の  
奥深くにある思いや感情」

それが今の行動に  
強い影響を与えています。

自転車の乗り方、スポーツ、  
習慣、思考、癖、トラウマ、  
恐怖、第六感、夢、条件反射

催眠は  
あなたの望む新しい  
自動行動プログラムを  
インストールできます。

意識しなくてもできる行動は  
潜在意識のなせる技です。

# 更にその意識の奥にあるもの

## 原始意識

私たちの本能や生存に直接関わる部分です。食べる、寝ること、危険から逃れるなど、サバイバルな生存本能です。この部分は、5億年前からのとても古い意識の層です。

## 集合的無意識 ユング心理学

個人を超えた、人類共通の記憶やイメージが保存されている心の領域です。

文化や時を超えて共有される  
神話 伝説、夢で見る象徴的なイメージ

## 超意識

霊的な体験や創造性、直感、  
高次元の意識、神の領域

ヒプノセラピーでは、  
深い意識の層に  
アクセスすることで、  
普段は気づかない

心の問題を解決したり、  
新しい可能性を  
引き出したりすることが  
できると考えられています。

それによって、  
人はより  
豊かな内面の世界を探求し、  
自己成長や癒しを  
促進することができるのです。

みんな孤独じゃない。宇宙で繋がっている。

宇宙

未来

過去

## 催眠中に起こっていること

セラピストの言葉の誘導によって、クライアントは深い呼吸でリラックスした状態になってゆきます。

同時に言葉に対する感受性がたかまり周囲の騒音などから切り離されてゆきます。

例えば、本をや映画の物語の世界に没入して周りの音が聞こえなくなるのに似た感覚です。

言葉に誘導されながら意識は変容し、トランス状態になり、潜在意識が開かれます。

この状態を利用して過去世と呼ばれる領域に到達するのです

催眠は決して人をコントロールするものではなく、催眠状態にある人でも、言葉を発することができ、

自分の望まないことは拒否することもできます。催眠中の記憶もあります

## 魂の目覚めが価値観を変える

前世療法を受けると、  
私たちは魂の存在であるということに  
気づくことができます。  
そしてその魂を成長させるために  
この世に生まれてきたのだ、と  
言うことに気づきます。

肉体が減びても魂は死なないということ。  
私たちが前にも生きていたこと、  
いつかまた生まれ変わることに。  
愛する人と再開できること。  
私たちはすべて大きな魂でつながっている  
ということ、がわかり、  
孤独から解放されて  
全ての人を愛おしく思えます。

怒りや苛立ちが収まり、  
心が静かになり安らぎが増します。  
もっと大きな視点で  
人生を見つめ直すことができます。  
心や身体の痛みが強くなります。  
死の恐怖が軽減されます。

人生のに起きる問題は学びのチャンスであり、  
旅の途中に置かれたマイルストーンだと  
思えるようになります。  
大いなる魂になって還るための  
成長の旅なのです。

## 輪廻転生ってほんとう？

わたしは、人の魂は一度の人生だけでなく、何度も異なる人生を経験して成長していくと考えています。

今生きているこの人生は、あなたの魂が学び、成長するための一つのステージだというわけです。

セラピストは、あなたの魂の旅路のナビゲーターです。

今の人生で何を成し遂げるべきか、どんな課題があるのかを見つかるお手伝いをします。

今のあなたが直面している問題や困難が、実は前の人生からの影響かもしれないという新しい視点を提供します。

例えば、理由もなく怖がることや、説明できない体の痛みが、前の人生で解決されなかった問題から来ている可能性があります。

これらの問題を探り、解決することで、今のあなたももっと幸せで満足のいく人生を送ることができるようになるかもしれません。

## 魂の成長ってどういうこと？

良い経験も  
悪い経験も  
成功も  
失敗も

魂は体験し  
成長したがついています

「魂の成長」とは、

私たちが生きて  
経験を積み重ね、  
心が豊かになること

人としての  
深みや優しさを  
理解すること

自己の意識を拡大し、  
より広い視野を持つこと

人々や社会全体に対する  
責任感を持つこと

自分の行動が  
他人にどのような  
影響を与えるかを  
予測できること

自分自身をよく知り、  
他人を尊重し、  
より良い社会を  
作るために貢献すること

他人や世界全体に対する  
深い共感や理解を  
発展させること

物質的な世界を超えた  
何かを感じ取り、

より高い力や  
宇宙との一体感を  
経験すること

過去の行動の結果として  
生じた問題を解決し、  
よりポジティブな状態に  
進むこと

## 今、ここを大切に生きる

過去世を体験すると  
「いま」がもっと輝きだします

それは、  
催眠によって  
得た感覚を  
身体が覚えていて、

集中力はじめ  
身体の感覚や  
イメージング力が  
強化されるからです

「いま」に集中して  
「いま」の瞬間を  
楽しんでいる  
あなたを発見するでしょう

過去との関係が  
明らかになり

過去を  
悔やまなくなり

未来への  
信頼感が生まれます

私たちの魂が  
成長できるのは

肉体を持って  
生まれた  
「いま」  
しかないのです

魂だけの世界では  
すべてが  
叶ってしまうから  
成長が難しいのです

だから私たちは  
「いま」この世界に  
生まれてきたのです

成功も失敗も  
魂にとっては  
どれも無駄のない  
貴重な体験なのです。



## ハイヤーセルフとつながりましょう

わたしたちは誰も  
ハイヤーセルフ  
と言われる

あなたの  
意識の奥底に

高次元の  
存在がいる  
とされています。

これは  
あなたの  
内なる知恵や、  
より大きな視野  
を持ち

あなたが成長し  
より良い選択を  
するのを助ける

内なるガイドの  
ようなものです。

それはあなたの  
魂の高次元の  
部分でもあります。

そのハイヤーセルフ  
とつながることで

あなたは  
新しい人生の視点を  
獲得することができます。

ハイヤーセルフと  
つながるには？

五感でイメージを  
感じましょう。

姿が見えなくても大丈夫。  
聴こえるかもしれませぬ。  
なんとなく  
感じるだけでも  
OKです。

うまくやろうとしないで  
楽しんで身を  
委ねてください。

ハイヤーセルフさん、今の私へのメッセージはなんですか？



魂とは

愛

そのもの  
であること



shanbara\_meditation



シャンバラメディテーション

516-0041

伊勢市常磐1-2-14

あるる館

ミキナカムラ

090-7910-4298