

アロマ瞑想法

お届けしたアロマをコップに注いだ
お湯の中に1～2滴落とします。

次に横になるか椅子に座って
背筋を伸ばして目を閉じます。



深い深呼吸と共に、アロマの香りを鼻から吸って
ゆっくりと息を口から吐き出していきます。

吐く息と共に一日の疲れやマイナスの感情が
身体の外に出ていくのを感じます（5回繰り返す）

次に、自分の頭上1m位の高さから
白い光が降り注がれているのをイメージします。

その白い光が自分の体全体を覆い
自分がその光と一体になっていくのをイメージしましょう。

白い光と一体になった自分自身は
愛と豊かさで溢れ、満たされ、輝いています。



そして「我神なり、我神なり、我神なり」
と唱え自分の内側にある「神」とも一体になり

自分は「神であり光」だから不可能はない
望みは何でも叶えられると認識します。

さらに、自分は「神であり光」なのだから
愛を分かち合える存在だと認識します。

現実はあるあなたの意識が作っているので
あなたがそう思えば何でも叶ってきます。

次に自分の望みを全て成し遂げた未来の自分をイメージしてみます。

イメージの中の自分が理想通りだと感じられるようになればなるほど
願いは叶いやすくなります。



※香りとイメージングで潜在意識にインプットさせます。

活動を始めたい方は、ゆっくりと目を明けます。

イメージングしながら眠ってしまっても大丈夫です。