

プレミアムコース 8ヶ月間継続による「自己変容」のプロセス

① 心身のリラックスと解放

心身の疲労や緊張をほぐすことで、他者や外側に向いている意識を内側へ戻し、心地よさを感じる時間へ切り替える。深い癒しの領域へと向かう準備が整います。

② 現状の認識と理解

心身の状態など現状を認識し、抱えている問題の原因を多面的に捉え、さらに深く理解する。心とからだのギャップや違和感、理想と現実にギャップが生じる意味を理解します。

③ 気づきと目覚め

①から②へと進み、偏りのある思考や思い込みにより、問題が生じていたことを実感。抑え込まれた感情や、古い不要なエネルギーが解放され、現実が本質の流れへと切り替わる変化を体験。抱えていた問題が解決したり、必要以上に気にならずに済むようになるなど、心身の軽さと自由を実感。深く細胞レベルで感動を味わう感覚を思い出します。

④ 生き方の基盤を再構築

心とからだとスピリットが調和された価値観や考え方、概念へと修正し、一步を踏み出す。仕事や働き方、人間関係(家族やパートナー、友人との適正な距離)、環境(職場、住居、コミュニティ)など、今のあなたに必要な選択をし直す。生きづらさから解放され、本来のあなたらしさを取り戻します。