

夢かなヒプノ

3年後の夢の未来をイメージしましょう。

あなたがこうであったらいいな
というものをイメージしてください

具体的にイメージしてみましょう。

それを書き出します。

言葉で書いてもいいですし、
絵で表現してもいいですよ。

今、その夢が叶っていることをイメージしてください。

イメージした時に湧き上がる感情を感じてください。
この感情が現実化します。

夢が叶って湧き上がる、

嬉しさ、楽しさ、

安心感

安堵感

喜び

さあ、いまあなたが頭のなかでイメージしたことを、
これから潜在意識に焼きつけにいきます

それでは、軽く目を閉じて
呼吸に意識を向けてみましょう。

ゆっくりと吸って、
ゆっくりと吐いて、

そして、わたしの頭の上に、
わたしだけの太陽が光輝いているのをイメージします。

光を吸い込むイメージで、
ゆっくりと吸って、
吐き出すと同時に、
その光が身体中に広がるイメージで呼吸をしましょう。

あと3回呼吸をすると、
わたしはすっかり光に満たされ、
深くリラックスします。

この状態で、
先ほどイメージした目標を
達成している自分を思い描きます。

目標を達成し、
心から充実感と達成感と幸福感を感じている自分を感じます。

ありありとイメージできたら、
この目標を達成している自分を、
心のカメラで写真を撮ります。

「はいチーズ、カシャ」

この写真を、いま、潜在意識にしっかり焼きつけます。

いま、しっかり焼きつけました。

それでは、3回呼吸をして、目を覚まします。

吸って、吐いて。

吸って、吐いて。

吸って、吐いて。

これで夢かなワークを終わります。

本書で紹介したB子さんは
これを1年半、毎日イメージしたと言います。
そして願いの全てを叶えました。

もしあなたが絶対に叶えたいことがあるならば、
毎日行ってみましょう。