

病気完治を目指す人へ(赦し 潜在意識)

(私の本を読んでくださった方へ 感謝を込めて)

病気は気づきであり、自分を大切にしない。
生き方を変えなさい、忙しすぎないようにというメッセージです。

誰かに依存してもありません。
依存して誰かに治してもらって治ったとしてもまた、再発するんだそうです。
意識を変えて、ご自身で完治する。と していただきます。

依存は「完治しない前提」「自分で治せない」です。
自分には力がないから誰かに頼ろうということです。

誰にでも自然治癒力はあるものなのです。その治癒力が病気を治すのです。病気は気づきであり 生き方を変えなさいということです。だから依存をしては治りにくいのです。

「自分には、自然治癒力があり。その力で完治する。」と決めてください。
『自分で作った病気は自分で治す』というスタンスでいることをおすすめします。体はすべてを知っている。「治したい」という意志こそが「免疫力」なのだ。治癒への近道は身体を動かすこと。感謝の気持ちを持つこと、感謝の気持ちと回復度は比例する。「病気が治る人の免疫の法則」福田稔 より抜粋

信じることの治癒、大切なのはこのイメージ療去を何薙きみたくどれほど熱心にやったかということ。「イメージの治癒力」より抜粋

免疫機構は肉体、感情、知性、霊性など4つのファクターの影響を受け、この4つのファクターのバランスで健全な状態を維持することができますが、免疫力を強化するうえで特に重要なのが患者ご自身の「自己決定」です。「ソマチックと714Xの真実」より

「自己決定」どれほど治る決断をされているか 治りたいという人のほとんどが 治る決断をしていない、決断したつもりになっている、だから治らない。本当に本当

に何が何でも治りたい。治るためなら何でもする。
といった強い強い決断ができていないか。そしてそのために熱心に時間をかけられるか。忙しいから完治は後回しでいい。子供たちとの時間を大切にしたいと欲していた方がいました。

その方は完治しませんで、翌年お子さんを泣かせることになったのです。

一方、いい主婦も、いい母もいったん脇にどけて(それらは完治してからでいい)と完治に専念したえりさんは完治し翌年以降は、家族と楽しく過ごしました。どちらがいいのでしょうか？

自分で治そうと意識をして完治前提にしておくことが鍵。
お子さんの場合は、親の愛情が 奇跡を起こすことがある。

病気になった時、多くの方がうろたえ、不安になる方が多いと思いますが、
病気と感情は密接に関係しています。
だから、
なるべく不安に思わないほうがいいのです。

そんなこと言ったって、
病気になったら誰もが絶望するし、不安になるのは当たり前じゃないのといふかもしれません。

が完治したか方は その不安を減らして言った方たちなのです。

こちらは、ある末期の癌を患った方の言葉です。

いつ死んでもおかしくない、と医師にいわれて、絶望で 大泣きしたそうです。でも、そこから、寝たきりの状態から 自分を変えていったのです。

「不安が消えないのは、自分に感謝していないから、自分に嘘をついているからだと気づきました。人の顔色見て過ごす人生なんて僕には必要ありません。自分の思った通りにいきたいからもうやめます。こんなことをしていたから病気になった。心を入れ替えます。完治したいし、もっと生きたい。もっと元気になりたい。生きると決めて、治すとシッカリ決めて、今までの自分を懺悔して感謝して過ごした。医師がこれは奇跡だという場面を イメージするのはとっても楽しかった。毎日 イメージをしていると これはいけるかもしれない。治るかもしれない そんな思いに変わっていった。」

病院のベットで寝たきりだったけど、イメージをする時間はたっぷりあった。瞑想をする時間はたっぷりあった。ありがとうを言う時間はたっぷりあった。そこで、出会った人みんなにありがとうを唱え、さらに、完治のイメージをしていった。そうすると、不安が減ってきて、治るかもしれないという予感に変わっていった。そして 医師がびっくりするほどのすごい勢いでかわっていった。医師の余命宣告を覆し 完治していった。

感謝をしているときは不安が消えているのです。感謝をしながら不安に思うことはできないから、だから 感謝できるものを探していき 最初は 口先だけでもいいから ありがとうを唱えていると不安は 減っていきます。また 不安を減らすには 腹式呼吸もおすすめです。安心のエネルギーを吸いこみ 不安を黒い煙で吐き出す 腹式呼吸は特に おすすめです。「安心安心大丈夫」を唱えてみるのも 良いと思います。両方を 好きなときに 好きなだけ やってみてください。

そして、不安を卒業して完治して行ってください。

不安を卒業して 心豊かに いきていきましょう。(本の 96 ページ 付属の「不安の扁桃体」誘導でも 不安軽減ができます。)

そして おすすめなのが真っ先に この言葉を唱えてみましょう。

「自分の脳に「ありがとう」を唱えると不安脳・病気脳とさよならできる！」

80 ページ 4 行目から 13 行目

ちょっと長いですが 全文唱えてみてください。

「今、私(自分の名前)は完治すると決めます。～を

30 分～唱え続けてみてください。

心の奥の潜在意識に お願いをします。寝る前やお風呂の中で唱えても構いません。余命いくばくもないという状態で平井さんが唱えた言葉で

す。末期がんからの生還-

こちらを、1 週間～ 数週間 ハートが喜ぶまで 唱えます。)

本のように 潜在意識にお願いをしてみましょう。

「自分の脳に「ありがとう」を唱えると不安脳・病気脳とさよならできる！」の本から聞ける**胎児の扁桃体の誘導**もおすすめです。

健康元気で百歳になっても人生楽しむ を病気になる前の胎児の時にインプットするこちらをしっかりと心の奥底に焼き付けるまで 数か月毎日聞き続けてください、

病気の人は扁桃体が汚れていると いう篠浦医師の言葉(飲んでいたので僕覚えてないだよねと書いていましたが、その言葉を聞いて、扁桃体がキレイなら病気にならないのではないかと

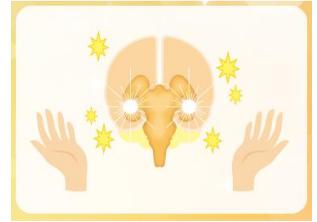
ひらめいたのです。そして、みんなで実験をしてもらって、原因不明のめまいが治った。

ガンが小さくなった。親の脳梗塞の後遺症がきえ、歩けるし箸も持てるようになった。という報告をいただきました。他人も癒すことができます。

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 4 -

<https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

わからなくても根気よく続けることで変わってきた方もいます。
こんな連絡をいただきました。



「私はイメージ力がないし何をやっても人より遅いんです。でも本を読んで簡単そうだから コツ

コツ
「自分の名前にありがとう」を 15 分「扁桃腺にありがとう」を 15 分

毎日唱えつづけていたんです。魔女本のイラストを目の前に置いて、手をかざしながら最初は扁桃腺が黒ずんで見えるし、なんだよ、全然光らないじゃんと思ったのですが続けていくと

少しずつあれ、光って見えたかとも思える瞬間が出てきました。

そして、自分？との対話ができるようになりました。それが楽しくて、続けています。私の中のもう一人の私(これが真我なのか??わからないけど)と会話しています。すると、今まで不幸だったのは親が悪い。義父が悪い。義母が悪い回りが悪いと思っていた。

でも私が毒の言葉を吐いていたんじゃないかと気が付きました。

そこからは、口癖を少しずつ変えていき人生が好転していきました。

先日も 日課になっている

「自分の名前にありがとうを 15 分」「扁桃腺にありがとうを 15 分」

を唱えていたら私の中の00ちゃんが

「愛と光とありがとうを忘れずにいれば、これから先の人生は、ウキウキ、ワクワク絶好調だよ」っていったんです。

びっくり 私は今までの人生、オドオド、ビクビクしてる事が多かったから、ウキウキ、ワクワク生きて良いんだ！と驚きました。それから愛と光とありがとう、ウキウキワクワク絶好調とつぶやきながら気が付くと 90 分もたっていた。これからの人生が楽しみになりました。」と

私の本は 実践本なので 読むというよりは、やり続けてみてください。この方のようにやり続けることで変化される方は多くいます。

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 5 -

<https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

「自分の脳に「ありがとう」を唱えると不安脳・病気脳とさよならできる！」
80 ページを唱えて、ハートがワクワクしてきたら次に進みましょう。
(胎児の扁桃体は一か月以上はきき続けてみてください。
不安が強い方は 96 ページ 付属の「不安の扁桃体」誘導もおすすめです)

「自分で作った病気は自分で治す」と唱えて完治決断をします。
「誰が何といおうと絶対完治する、完治して、00 をする」
(00には、沖縄に行く。北海道に行く、ハワイに行く、スポーツをする などを入れて唱えてみて
下さい、ワクワクするまで唱えてみましょう。)

「自分で作った病気は自分で治す」
「自分の病気は自分で治します。
体に感謝して自分で治します。」
そう自分の心に もう一度宣言をしてください。
何度も声に出して 唱えてみてください。
感情が変わってくるまで唱える。

(※今日は 唱えていて決断できたけど
翌日また不安になる という方は 表面だけの決断したつもりになっているのかもしれませんが。本当に決断ができれば、不安が減り、治りそう、治るもしれない、という気持ちになります。)



決断しないで
進んでも
穴のあいたザル
のように、
心に浸透しません
まずは、しっかり
決断をしてみましょう

決断ができれば
治ってやってみたいことを 沢山書き出して 目につくところに貼ります
そうすると 脳が 完治の方向に動き出します。

瞑想で 完治した場面をありありイメージする
医師が がんが消えていますという場面をありありイメージをしてもいいです

(医者がいないと言う事ではありません。病院と併用しても OK です。ただし、医者選びも大切です。気に入らないなら他の病院にするのもありだと思います。しっかりいい医師を選ぶことも大事。)

本人の意識が一番大事です。他力本願では治りにくいのでこのように決断をすることをおすすめします。

※難病やがんの人などは、前例がない治った人はいないと言われようが、だれが何と言おうと 治すんだと決めます。

「病気は気づき、自分を変えましょうというメッセージ、意識を変えたらだれでも治る」そう師は教えてくれました。
病気は神様からのお便り、ここを変えましょうというメッセージ。
だから自分を変えていくと完治する。というのです。

決断—

言葉にすると簡単なのですが、実は意外とできていない人が多くいる。大事なのが自己決定 なのですが、ある方は、「だってこんなに悪いんですよ。完治の決断なんてできません」というまた別のある方は「完治なんて、とてもじゃないから思えない少しでも良くなったらいいなと」うーん、少しでも 良くなりますように、というのは自分の病気は治るはずがない よりは ましなのですがただ、少しでも良くなりますように なんて思っていると言葉通り 少ししか 良くならない んです。

そう伝えると「え～そうなの？」
とみなさん 目を丸くして 驚かれます。
大胆に 完治を決断していいんです。
「だって 本当は 治りたいんでしょう？
何を、だれに遠慮しているんですか？」



「人生は本当に思ったとおりになるのに、自分の人生自由になるのに、なんでそれを信じないか僕は不思議なんだけど」「本当に心の底から信じればなんでも可能になります。」
「病気だって治る、不安に思ったり心配したりするとそれをひきつけてしまいます。その人がいつも不安な事を思っているからそうなるわけです。心を整理していくと何でもできる。実現して欲しい事だけを考えるようにしてください。」 山田孝男先生 の言葉

「心の力は素晴らしいものがある。意識の力は偉大である。そして奇跡は起こりえるものだ。奇跡が起こりえることを 信じさえすれば、意識が変われば現実も変わる。決して意識を制限するような枠をはめてはいけない。可能性を信じていれば、たとえ方法が思いつかなくても不思議な方法で答えがやってくるものである —山田孝男著マジカルチャイルドの記憶より大胆に完治する決断をしましょう。ただ、決めるだけです。決め方のコツについては、(感覚なので文字化できないのですが、セミナーでは感覚をお伝えしています。)完治決断をする

決断に関して 面白い話があります。
東京オリンピックで活躍した卓球の選手たちの昔の話をテレビでやりました。

卓球の伊藤 美誠選手はリオのオリンピックに行くって決めていたんです。
平野選手はリオの時は、東京オリンピックをめざして、決めてなかったです。自分はまだ若いからいいやと平野美宇選手は思ったそうです。だ

から補欠だった。悔しかった。悔しくて、悔しくて、決めてなかったから、補欠だったんだと リオの後で気づいた。

絶対東京はいくんだと強く決めたのでその通りになった。
決めていないと 脳に指令が言ってないってことなんですね。

病気が完治した方は 決断ができていました。

子供が3歳で このまま死ぬわけにはいかない。癌が再発したけど、加陽子さんの動画をみて絶対に自分も治すんだ。もう手術は嫌だ すぐに再発したから やらない と決めて、4カ月後に癌は消えていた。3期の癌が消えちゃったんだからすごいです。彼女の決断は 凄かったです。周りの家族お母様やご主人の方が不安がっていましたからこうやって 決断をすることで、 運気が変わります。

大抵の人は 決めたくらいじゃ 人生変わらないと 思い込んでいるのです。違います。しっかりと決断ができると 周波数が変わります。(決断の仕方にもコツがあります)

人によっては(無意識に) 治るわけがないという決断をしている人もいますが完治する決断です。

決断とは 退路を断つことです。

絶対に治すぞ

自分で治すんだ~という 強い思い。(願望達成も一緒)

頑固な人だと この決断に時間がかかります。

素直に、きめてみましょう。

奇跡を起こす方も素直な人

運気が上がるのも 素直な人

病気が完治するのも素直な人のほうが圧倒的に
早い
素直にやってみる。
素直に完治を信じてみる。

決断ができると、感情が変わります。

(決断ができない人のほとんどは、決断と同時に
方法を考えてしまうんだそうです。
「決断っていったって、どうやって治すのさ。治し方
がわかったら決断するよ」という方が多く
います。治る方法が見つかったら決断する、という
人もいますが、

そうではなく**決断ができたら、いい情報が入ってくるのです**。決断、が先な
のです。(治る決断をして、決断ができてくると 完治周波数にピタッと合っ
てきます。

この世は周波数だという考えがあります。
完治の周波数(治った場面をイメージしてワクワクする)に合わせるとよい
のだそうです。

セミナーでは、ここの感覚を伝えていますが、感覚は文字にできないの
で、ごめんなさいなのですが願望達成にしても、方法を探そうとする人が
多くいます。方法が見つかったら決断しますという人もいる。方法は後か
らついてくる。しっかり決断ができたら 方法はひらめきます。
以前 愛場の脳を探ろうというワークショップがあり、私も受講生として参
加した時のこと、みんなとの違いは、決断の仕方にありました。皆さん方
法を探してしまうから願望達成しないんだよ。とその講師の方がおっしゃ
っていました。私の決断は方法は一切考えない
あとから降ってくるから が理由です。(瞑想をしているからこういう思考に
なるのだと思います)(このワークショップの動画は4時間×3回で12時間
と、長いので無料公開はしていません。)



治療法はどうしたらいいのかといったことは脇にどけておいて、まず決断だけ行いましょう。

何も考えずに まず決断だけを していきましょう。

全ては周波数です。決断ができるとそれに見合うものが、目に入るようになります。完治周波数にピタッとあわせてしまったらいい。周波数については、「自分の名前に「ありがとう」を唱えると

どんどん幸運になる！」3章 心の周波数が人生を左右するを参考にしてください。

『ありがとう』を言っていると、不安や心配、恐れ
の周波数が消えていって、不安や恐れを感じる
ことが少ない心の周波数になっていく

・いいことがあったら「ありがとう」を言うのではなく、「ありがとう」と言っているから、ありがとうの周波数と同調して、いいことが起こる。

「どんな小さなことでもうれしいな、ありがたいなと思っていると、心の周波数はありがたいことに同調するため、ほんとうにありがたいことが起こってくる」

「たとえば、自分はダメだと思い込んでいると、そういう心の周波数に合った事象や言葉と同調してしまう。だから、ますますうまくいかないことが起こってきて、さらに心の周波数が自分はダメだという周波数になっていく。

病気が怖くてビクビクしていると、誰かがガンで亡くなったという話に心の周波数は同調しやすくなる。芸能人の訃報を聞いて、本当は自分と何の関係もないことなのに、心の周波数はガンに同調していく。

周波数を図にすると

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 11

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

脳は発信機 受信機



マイナスを受信しない
ためにありがとうを
わすれない



こんな風に 上と下は別世界になっている。



周波数を変えて運気を上げるにはありがとう。
ありがとうを沢山唱えて愚痴や文句を減らして
いいと 上の良い周波数をキャッチし運気も
上がっていく病気も完治に向かう

「自分の名前に「ありがとう」を唱えようと奇跡が起こる」おまけ p. 12

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

周波数が同じものを引き寄せます。不安な時は不安を引き寄せます。治るわけがないと 言ったり思ったりすると、その治らない周波数と一致してしまいます。言葉に(心の中で思ったことも含めて) 気をつけましょう。周波数については、こちらホームページ参考 <https://healingroomai.com/frequency/>

「本当はうまくいかないときほどプラスの言葉を口にしたり、思ったりしたほうがいいんだよ。

なのに、マイナスの言葉を口にしたり、思ったりする人が多い。たとえば、上手くいかないからといって愚痴や文句を言ってしまうと、もっと大きな不幸を引き寄せてしまう。それでさらにマイナスの言葉を口にしたり、思ったりして負のスパイラルにはまってしまうんだよ。

それでも自分で運気を下げていることに気づかないんだよ。自分から病気を引き寄せていることがわからないんだよ。もし今、そんな人生を生きているとしたら、口にする言葉を変える、

思いを変えることが必要だよ。そうしないかぎり、不幸は続いてしまうよ。」P 29

「自分の名前にありがとうを唱えるとどんどん幸運になる！」より抜粋

完治決断ができれば、完治を引き寄せるのです。
だからまず先に決断をしてみましょう。

治りたい

治ったらいいな

ではなく(治りたいと 治したいは違います。治したいとしてください)

何が何でも治すぞ、自分で治すんだという決断です。

誰が何と言おうと 治すんだという強い意志を持ちます。

治す をしっかり自分に宣言をします。

治したい と 決断をすると 脳が指令を出します。

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 13

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

決断が弱く この指令が出ないと
どんなにいい治療をしても治らなくなってしまうことがあるようなのです。
なので、まず**治したい**と思うこと。(治りたいではなく、自分で「治したい」で
す。

決断ができれば

「自分の名前に「ありがとう」となえてみましょう。

00ちゃんありがとう。00さんありがとう、

ゆっくり過ぎるぐらい

ゆっくり唱えてみましょう。

(決断前に唱えても構いません。

この体験談は 本に書かれていますので
省略しますが

できれば最初の数か月は沢山唱えていただい
て そのあとは

短い時間でいいので 一分でもいいので、
習慣にしてしまうことをおすすめします。

ありがとうの気持ちを忘れると 運気が落ちて
しまうからがその理由です。



常に『ありがとう』の気持ちをもち続けたら、病気だけでなく、人生で困ることが起こらなくなっていくよ。私が100年近く生きてきて体感したことだから確かな事実だよ。

これはとてもシンプルなことなのに、その気になれば誰でもできることなのに、本当のことはそんな簡単であるはずがない、続けるのが面倒くさいと思い込んでやろうとしない。話を聞いたときはいいことだと思っても、すぐ忘れてしまう」

「自分の名前に「ありがとう」を唱えるとどんどん幸運になる」

114 ページ

そして毎日 15 分でいいので、身体に感謝をしましょう。(3 カ月はいいい続けましょう)

心が変わると行動が変わります。行動が変わると習慣が変わります。習慣が変わるとセルフイメージが変わる。

セルフイメージが変わると運命(運気)が好転する。体だって、元気になります。

運命を変えるのに大きい努力は必要ないんです。小さい習慣が大切なんです。

「ありがとう」「感謝します」など お薦めです。

頭にありがとう 脳にありがとう 顔にありがとう 目にありがとう
耳にありがとう 鼻にありがとう 口にありがとう 首にありがとう
肩にありがとう 心臓にありがとう 心にありがとう 肺にありがとう
肝臓にありがとう 腸にありがとう 手にありがとう 足にありがとう
全身にありがとう。毎日いう習慣をつけてみましょう。できたら 心をこめて言ってみましょう。運気が上がります。

(「自分の名前にありがとうを唱えるとどんどん幸運になる。」の本の付属についてるありがとう玉の 音声参考 完治するまで毎日聞き続けてみてください。

完治したら週に一度程度確認のためにきくとよいと思います。)

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 15

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

私の経験では「ありがとう」をくり返して言っていると、自分の中にエネルギーがたまっていくのを実感できます。イメージとしては「光の玉」になっていく感じなので、私は「ありがとう玉」と呼んでいます。また 隙間時間(お風呂の中や、トイレの中、朝起きる布団の中で) 体にありがとうを言うおすすめです。



言葉一つで 人生が変わる。素直に やってみよう。

自分の名前に『ありがとう』を唱えていると、もっと自分を大事にしたい、必ず元気になりたいという思いに心の周波数が合ってくる。このとき、元気になった自分をイメージしながら『元気になりました、ありがとう』をくり返していると、もっと心の周波数が元気になることに同調してくるよ」

「自分の名前に「ありがとう」を唱えるとどんどん幸運になる」125 ページ

- ・病気は心と体からのメッセージ
- ・メッセージを聞くには、素直な心でいることがいちばん大事
- ・体の気になる部位があったら、その名前を言って「ありがとう」を唱える
- ・素直な心でいるとメッセージが聞こえてくる
- ・ありがとうは一生言い続ける
- ・早死にすると子どものトラウマになる
- ・長生きしたかったら、100歳まで長生きすると自分で決める

4 章まとめ 126 ページ

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 16

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

♡完治のコツ♡

ちょっとした変化を大いに喜ぶ「あれ 昨日より調子いい、うれしいな」と オーバーに喜ぶ、

たとえ

調子がよくななくても とにかく喜んでみる

声に出していってみる。

すると脳が調子いいと認識しだし、治るモードになります。

脳は言葉と 感情に反応します(感情が鍵。)

「あれ、昨日より調子いいな」

「昨日より調子がいいな」

「昨日よりずっと調子いいな」

できたら口角をあげて鏡に向かっていってみよう。

気分がよくなるまで 言ってみよう。

嘘でもいいからいってみよう。感情をこめていってみよう。

役者になったつもりでもいいから 笑顔で

「昨日より調子がいいかも、いい感じだ、」と

と、いってみるとよいです。

脳は 言葉にだまされ

る。

気分がいいに違いないと

思い込みます。

脳がだまされると 体に

調子がいい指令が出ま

す。

いい気分である。

いい感情である



『安心安心大丈夫』
リラックスして
行動しよう。

不安になったら
呼吸法と
安心安心大丈夫。

安心安心大丈夫

私は強運上手くいく

安心安心大丈夫。

健康に向かっている最中です

元気になっている最中です。



いいところを探すのもおすすめです

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 17

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

昨日より体が軽いな。
昨日よりも食事がおいしく感じるな、
昨日より姿勢がいいな など
最初は 見つけられないかもしれない
でも、やり続けていくと見つけられるようになる。
気のせいかも という思いもいらない 気のせいでもいい完治さえすれば

鮫島加陽子さんは自分の病名を調べなかった。10個以上あるガンだとは知っていたが、完治してから 実は進行性の癌だったと知った。
ネットで調べていたら、怖くなってしまい不安になって、悪化していたと思う。病気を検索するなど兄にいわれてそれを守った。
(病状を調べて 不安になり、病気が悪化してはいけないという配慮からでした。)

絶対治るといふ思い込み、最初は勘違いだっとかまわない、治ったのだから、思ったもの勝ち、実況中継をしないで、治ることだけをイメージし続けた。いい言葉を言い続けていると、ある日
完治周波数に入る瞬間が出てきます。

完治を望むなら病気のブログも
あまりお勧めはしません。
ブログで実況中継をして、抗がん剤辛かった。とか 言う必要はないと思うのです。実況中継すると 悪化しますしね、



どうしてガンブログを書くのか 聞いてみると
皆さん、生きた証を残したい とおっしゃるのです。

それって死ぬ前提に立ってるのでは？

ブログなんて 完治してから いくらでも書けるのに。
病気のブログは、完治してから
振り返って書いてみるのもおすすめです。

「完治して楽しい人生を送る。こんな人生を送る」と明確にする。
そして治ったらやってみたい
ワクワクすることを書きだしてみる。
かいているとワクワクするという方もいます。
そして治ったらやってみたい ワクワクすることを書きだしてみる。
できるだけ明確に沢山かいていると
ワクワクするという方もいます。

※セミナーでは 添削をしていますが、
(面識がない方のメールでの添削はできません。)

今できる事ではなく、完治してからやることなのですが
みなさん 最初は今でもできることを書くんです
これは、明日からもできるから今やってみましょうと伝える。
できる事なのに、
自分のマインドができないとしているんですね。
今できることは 即行動でやる
完治してからできる事
完治パーティーは 今はできない
完治旅行も 完治してからでないといけない
など

あたかも治った気持ちになってみてください。(五感を使います)

♥私は甲状腺機能障害バセドー病でした。言いたいことがあっても言えないまま我慢してしまうタイプです。それがわかったのでしょう、ちあ魔女さんから「自分から逃げず向き合いなさい」と喝が入り、不安な自分と向き合う決断をしました。「自分の名前に、ありがとう」「もう大丈夫！ ありがとう！」とくり返し唱え、治ったらやりたいことを思い浮かべてみました。ある日呼吸法を実践していたら、黒く縮んでいた喉が金色に光りだすイメージが浮かび、「もう大丈夫」と確信できました。それからは、とんとん拍子で状態が改善していき、数カ月経ったころには薬とも縁が切れるほど健康になりました。

♥多発性乳ガンが発覚し、乳房を全摘し、その後は抗ガン剤投与と放射線治療が必要だと言われました。胸がなくなるショックと悲しさで心が壊れそうになりましたが、魔法の言葉「自分の名前に、ありがとう」「もう大丈夫！ ありがとう」をくり返し、治ったらやりたいことを書いてイメージしました。続けていると、ほんとうに治るだろうかという不安が消えて、治って当たり前と思えるようになり、元氣になったらどこにでも行けると確信できるまで思考が変わりました。

数カ月後に受けた検査では異状なしでした。手術も放射線治療も抗ガン剤も必要ないまま乳ガンが自然消滅していたのです。胸もちゃんと残っているし、水着を着ることもできます。思いの力のすごさ、自然治癒力のすごさに驚き、私ってすごいなと感動しました。今は健康な体でいられることに心から感謝しています。

♥「腎臓病を発症して10年。もうすぐ人工透析になるだろうと言われ、透析はいやだなと思っていた。そんなときに、ちあ魔女さんに出会いました。「自分の名前に、ありがとう」「もう大丈夫！ ありがとう！」と頑張ってくれて腎臓さん、ありがとう！」という魔法の言葉を教えてもらいました。「『もう大丈夫。薬止めてもいいですよ』とドクターから言われている情景をイメージするのもいいですよ」というアドバイスもいただいて、それらを毎日続けました。それから半年後ほんとうに薬がいらなくなり、私の体はとって元氣になりました。思いの力は、ほんとうに通じるんですね。

♥卵巣嚢腫と診断され、下腹部には腹水が溜まっていた。それが、ちあ魔女さんから教えていただいた「自分の名前に、ありがとう」「もう大丈夫！ ありがとう！」という魔法の言葉と、イメージ力、思いの力を利用する方法でみるみる快復していきました。細胞検査の結果は良好で、腫瘍マーカー検査の数値が以前は3桁あったのに1桁まで低下。胆嚢ポリープもエコー検査で消えていました。この結果にはお医者さんも驚いていました。

自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる！」44 ページ

本にも書きましたが 治った場面をイメージしてわくわくする。おすすめで
す。

イメージ位で治るなら苦労はしないわよ。と思ってる人がいたら
その疑いをどけて イメージしてみましょう。

疑うと 疑いの周波数と自身を合わせてしまって、叶わなくなってしまう
す。つまり、治らなくなる ってことなのです。

この世は周波数で動いているから、自分が決めて、イメージしてワ
クワクすることが大事なんだ。それによって、そのイメージの周波数と
自分の周波数が同調してきて、望むことが引き寄せられてくる。
「言葉が人生をつくる」と話したけど、言葉はイメージとつながっている
から、イメージできることはそのとおりになる可能性が高い。叶わない
としたら、「自分には叶うわけがない」「自分には無理だ」と心のどこか
で疑っているからだよ。

「自分の名前に「ありがとう」を唱えるとみるみる幸福ゾーンが開く」38
ページ

「イメージするのは願望を達成するためだけ、自分はイメージ力が
弱いとか、うまくイメージできないと言ってすぐに諦める人がいる。そ
れは、イメージすることと、願望を達成することが逆転しているからだ
よ。イメージすることはアバウトでも構わない。

イメージすることが上手でも下手でも関係ない。イメージするのは願
望を達成するためだから、熱心にやるのが大事だよ。」

「どうせ達成できるはずないと疑いながらイメージしているのは、イメ
ージすることに逃避しているにすぎない。ゼロにいくら大きな数字を
かけてもゼロになると話しただろう。疑いながら、どんなすごいことを
イメージしても、それではゼロにしかならないから、まったく願望達成
はできないよ。」139 ページ

「誰にとってもいちばんの願望は「自分は幸せに生きる」ことだろう。そ
れを疑うことなくイメージできると、幸福ゾーンを開くことができるよ。」

素直に信じるがかぎになります。素直に自分を信じる。
素直に自分のイメージを信じる

素直に自分のビジョンを信じる。

※他人ではなく あくまで自分を信じる
これって妄想っていう思いもいったん横にどけてみる。

こんなうまくいくはずないなあという思いは過去の失敗癖からきています。

そういう時は、「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」の149ページ
明日からがんばれる「過去と今は違う！」も参考にしてみてください。

「過去と今は違う。チア本で宇宙の法則を学んでいるから大丈夫」と、思っておくとよい。

イメージ 実は凄いです。日本語では想像とかきます自分が良くなったことを想像して創造する。想像して人生を創造するってことです。

悪いイメージをして

人生を落とすこともできるし

良いイメージをして、完治したり

運気を上げることもできる。

どちらを選ぶかは 自分次第。



46ページ

篠浦先生は、病気が完治するのは素直な人、右脳の人だとおっしゃっています、

病気に限らず、運気を上げていくうえでも素直であることがとても大事です。

ですから、運気を上げたければ、

自分の扁桃体に「ありがとう」を唱えてみてください。

何のリスクもありません。試してみるだけでいいのです。

「自分の脳に「ありがとう」を唱えると不安脳・病気脳とさよならできる！」

より

欲しいものがゲットできた「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる！」46 ページ ↑

明日からがんばれる「過去と今は違う！」、「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」の 149 ページ

「どんなに自分に不都合な事実であっても、マイナスの言葉をくり返しているかぎり、運気はよくなるし、いいことは起こらない。それどころかマイナスの言葉がモンスター化してもっとひどい悪運を引き寄せてしまうかもしれない。最初は小さかった災いがどんどん大きくなってしまふのは、そのためだよ。だから、文句を言いたくなくても、そういう思いが出てきても、そのまま言葉にしないほうがいいし、思わないほうがいい。どんなにひどい事実であっても、それをマイナスの言葉で実況中継しないほうがいいんだよ」

自分の名前にありがとうを唱えるとどんどん幸運になる！より抜粋

※ この本は 上澄みで読まないで、実生活に役立つ前提でじっくり読んでみてください。

効果的な読み方は本を読む前に、
本を両手で包み「私はこの本を人生を謳歌する(完治する)前提で読みます。」と宣言して 読んでみるとよいと思います。

上手くいってない人は たいいてい実況中継をしてしまっています。
やめた方がいいですよ、と注意をしようものなら、
「だって事実だから」と 皆さん 同じことを言うのです。不思議と必ずだって本当のことだからとか事実だから とおっしゃるのです。事実だからって実況中継をしたところで解決はしないし好転はしない。むしろその言葉を自分で来ているので、悪化していきます。

実況中継するよりも完治に向かっている最中だと思って楽しいことを考えましょう。「言葉は自分が生み出した自分自身」

<https://arigatou.healingroomai.com/items/23778766>

誘導⇒

この誘導出版社の方がきいて、これ次の本に乗せよう
とうなっていたのですが、次は脳の本になったため
宙に浮いていましたが

「自分の名前に「ありがとう」を唱えるとみるみる
幸福ゾーンが開く」の本の 47 ページから聞けるようになりました。



660 円で販売

決断ができたら()に名前をかき【 】にやりたいことをかいてください。
(こちらも沢山唱えましょう。)

「私()の人生は 私のもの
「私()の人生は 私のもの だから何が何でも完治する
「私()の人生は 私のもの だから完治してもっと人生を
楽しむ
「私()の人生は 私のもの だから完治して
【 】をする
「私()の人生は 私のもの だから完治して
【 】をする
「私()の人生は 私のもの だから何が何でも完治する
「私()の人生は 私のもの だから 完治して楽しい人生
を生きる」
(そして毎日声に出していってみましょう。ワクワクするまで唱えよう。)

昔 師は教えてくれた。「無意識に 自分から病気を引き寄せてしまっているのよ。 たまたま偶然に なるわけじゃないの。自分の心で病気を呼び寄せたの呼び寄せたことじたい気付かない人が多いので厄介なんだけどそのマインドをクリアーにすると 治るモードに変わってくる。

言葉の正体はエネルギーで、人生を変える力をもっている。
たとえどんなに悲惨なこと、辛いことが起こっても、
言葉を変えれば運気を変えることができる。(P21) 略
言葉といえば、口から発する言葉を思い浮かべるだろう。でも、
心の中で発する言葉もある。それが思いだよ。
この二つの言葉は同じエネルギーをもっている。
マイナスの言葉を発すると一気に運気が悪くなる。
口から発する言葉だけじゃないよ。心で発する言葉、つまり思いも
まったく同じなんだよ。だから、どちらも同じくらい人生を左右する。
このことを心にしっかり刻みなさい。」

ただ頑固な人だと偶然引き寄せたんだと言い張り、マインドを変えようとし
ない、だから治らないんだ、素直に認めて意識を変えたらいいのに。
身体を大事にする、身体に感謝したらいいのにね」と

自分で病気を引き寄せたんだ。
だったら自分で変えるんだと コミットメント、自分で決め直していただき
い。ここで自分を責めないこと。自分を責めたところで 健康にはなりません。
あの時こうだったから、こうしなければよかったと悩む方がいますが
悩むよりも未来に意識を向けましょう。

過去はどうでもいいからこれからどうなりたいかが鍵になります。

不安になったら 呼吸法を長めに行いましょう。

【呼吸法】: 腹式呼吸が基本です。(不安な時は呼吸法を長めに行いませ
う毎日5分)

- ※ 同じ場所で毎日呼吸法を 行うことで よい磁場が出来上がります。
一日数回 時間を作ってみましょう。不安がある時は口から黒い煙
を出す。不安を吐き出すイメージをしてみましょう。(不安や恐れは
黒に置き換えられます)

【呼吸法】実習

まずは吐き切ってから行いましょう。(ポイント)

うまく吐けないと 呼吸が浅くなります。

浅い呼吸は健康にも良くないのです。

吐ききるのが実感できない人は 吐きながらおなかを
押して

みると腹式呼吸ができてきます。

吸うときに手を離し吐くときだけおなかを押さえます。

最初はおなかに手を置いてコツをつかむまでやってみてください。

お腹をぎゅーと押して吐ききってみましょう。実際にセミナーなどで



手を置いてサポートをするとここまで押すの？ と驚かれます。

女性の方は腹式が難しいかもしれませんが
コツをつかむまでは少し継続してみてください、
冷え症が改善した方もいらっしゃるようですので呼吸法を
やってみてください。

(腹式が出来ない人 目を閉じて風船を膨らませる
イメージをしてみてください。フーと吐きながら
お腹が引っ込むのに気がつきませんでしたでしょうか?)

口から体の中のストレス、イライラ

ネガティブなものや、毒素を吐ききる感じで吐きます。(お腹がへこみます)

1:1:2(3秒で吸って、3秒止める。6秒で吐ききる。)

(男性は、4秒で吸って、4秒止める。8秒で吐く)



吸うときはきれいな色を思い浮かべてみましょう。
自分のペースで、行ってください。

止めている時に沢山のエネルギーが身体に入ります。
吸う時に ただ吸い込むというよりも宇宙エネルギーを
身体に溜めるといつもりで やっててください
い。さらに強力になります。

不安になると呼吸が浅くなります。ショックなことが起
こった時も呼吸が浅くなる傾向があります。そういう時は意識をして 呼吸
を整えましょう。

ゆっくり吐き出す。ゆっくりした呼吸をしているうちに不安が減ってきます。

10分間の呼吸法は3時間の休息にも匹敵する とも言われています。

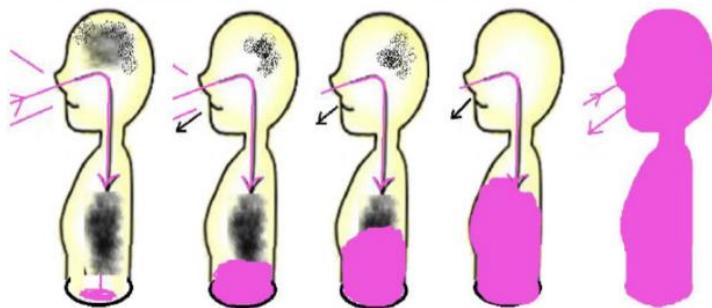
呼吸法で色々な病気も改善されます。(特に心の病気 鬱病 パニック障
害などの方は 呼吸が浅くなっている場合が多いです。)



身体をツボと行って行う

息を吸うたびにキレイな光が体に入ってくる

不安や病気は黒に置き換えられる



-10 倍パワフル呼吸法-

☆リラックスできる心地いい場所

(山,神社,自然が豊か)にいると想像して行う。

☆毎日5分(1~数回)コツコツ

☆同じ部屋の同じ場所(磁場ができる)

☆身体をツボだと行って行う。(上のイラスト)

☆姿勢を正す(背骨 まっすぐが望ましい)

☆色をイメージする、空気に色はないが色があると思
いその色のエネルギーを取り込むようにするとさらに
良い。

オレンジ—人間関係改善, ピンク—若さ,
 緑—健康, 白—オールマイティ—青—コミュニケーション
 (黒茶赤黒は使わない。きれいな色を使う
 これらの色は病気を悪化させてしまう色なのです
 服の色選びもこちらを参考に見てみましょう。
 黒や茶色ばかりきると病気は治らなくなってしまいま
 す。また茶色い服ばかりを着ると金欠病になるんだそ
 うです。参考にしてみてください)
 一日5分継続してみよう。

不安になったら
呼吸法と

安心安心大丈夫。

安心安心大丈夫
私は強運上手いく

安心安心大丈夫。
健康に向かっている最中です
元気になっている最中です。



不安→病気が悪化
しやすい、
 不安を取るには
 呼吸法やありがとうの
 言葉を唱える。
 感謝をしながら
 不安に思うことは
 できない

おすすめなのが

寝る前や、朝起きた時、お風呂の中に
(この3つが心に焼き付く)

「健康元気で長生きする」

「百歳になっても元気で人生楽しむ」

と毎日唱えていると

心の奥に焼き付き、
それが実現する。

音声を聞いてもよい



寝る前
朝起きた時
良い言葉を唱える
音声を聞く
と心の奥に
焼き付く⇒
人生が変わる

寝る前に愚痴を言わない。心配事を言わない。

寝る前はいい状態で寝るようにしましょう。

寝る前の愚痴は潜在意識が汚れます。

それがたまと病気のリスクが増える。

大事な法則 寝る前に

愚痴や文句、体調の悪さを 言ってはいけない。

思ってもいけない。

絶対にやらないこと。

寝る前は いい言葉を唱えよう。

(音声ファイルもおすすめ)

良くなる。良くなる、絶対よくなる

今日も一日ありがとう。完治に向かっている
最中です。など

「寝ながら元気」誘導を 聞くのもおすすめ
です。

<https://arigatou.healingroomai.com/items/43208956>



「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 30

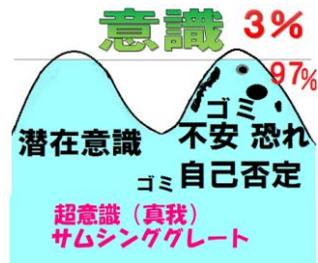
- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

※、潜在意識とは無意識のこと、
実は無意識が人生をつかさどっていると言っても過言ではありません。
意識と無意識の比率は 3:97 程度と言われている。

現在では忘れてしまっているような傷、
日常意識化されなかった印象、
気づきたくないような印象から成り立っています。

だから

小さい時の傷、トラウマ(心の古傷)などが原因で
無意識に失敗や病気を
呼び寄せてしまうことがあります。



『自分は失敗ばかりする』

『自分はない』

という人は

無意識に失敗癖を心に焼き付けてしまったのかもしれない。

上から見た図



潜在意識にはいったものは

自分で解除しない限り一生忘れません

潜在意識は生まれてから死ぬまで記憶を保っています。

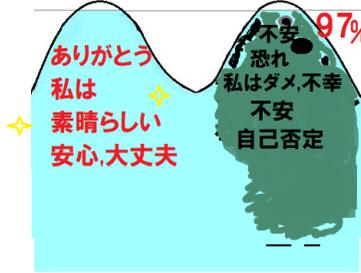
ハードディスクのように残っている。

消えずに残っている、心の傷が複数ある。

これらの傷が、増えてくることで病気を作ってしまうことがある。

潜在意識は生まれてから死ぬまで記憶を保っています。

ありがとうでキレイになる **3%**



愚痴や文句, 不安で汚れる

この潜在意識を浄化して、
(ありがとうを沢山唱えて自分の心に正直になる。
自分にうそをつかないことが潜在意識の浄化に繋がります。)

自分をごまかす生き方をしていると病氣になってしまいます。
人は騙せても、自分は騙せない。
自分の体は私たちの思い、心の声を聞いていますから、
そう師は教えてくれました。

素直で自分のここに正直に生きる。 身体のためにもおすすめです。
愚痴や文句は 極力 いわないほうがいいですね。愚痴や文句は潜在意識を汚します。ホームページに潜在意識のことを載せています。興味がある方は読んでみてください。

<https://healingroomai.com/kokoro/> →



文句で潜在意識を汚した 私の体験談

もう15年以上も前になると思うのですが 2006 年ぐらいだったか私は会場を借りて福岡セミナーをしていた。
祖母の血を引き継ぐ妹は隣の小さい会場で透視カウンセリングをしていた。彼女の透視は好評で 事前予約してない人もやってほしい前世を見て欲しい、とか ペットの気持ちを教えて欲しいと追加の依頼が入ってきた。が会場が17時までしか借りていない、<https://aiarigatou.healingroomai.com/miho/>



私はセミナーを終えたので、私が使っている会場を使っていいよと妹に伝えてみんなで 飲みに行った。(飲み会という裏セミナーが好評で、ここで色々気づ

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 32

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

きを得られることもある。飲み会は盛り上がっていた、)

会場の管理人さんが 来月会場の申請書 ここに置いときますね と持ってきて妹に渡した、が 妹はそれを忘れて、会場に置いてきたのか、どこかに置いてきたらしかった。居酒屋にやってきた妹が「管理人さんから申請書 もらったけどどこかに落とした」と言い出したことから次のセミナーできないじゃないの、と私は妹に、文句をたらたら、周りの受講生が 引いていた。

二人で 母にメールを送り、母親は二人からもらったメールにさぞかし驚いたことだろう。妹が悪い、お姉ちゃんにあやまりなさい、と伝えたいが、妹から ごめんなさいを言われた記憶はない。

それで、腹が立って、普段は絶対にやらないことをやってしまった。

ホテルのベットで、美穂のばかもん、むかつく と 文句を言いながら寝てしまった。多分時間にして 10 分程度だったと思うのですが、

私は 潜在意識のことは知っているのに、普段は絶対にやらないのに、この時は相当腹が立っていたんですね どうなったか。

翌日はセミナーはなく みんなでパワースポットに遊びに行くことになっていたのですが朝、目が覚めた瞬間に メッセージが (普段から瞑想をしているとメッセージをもらえるようになる)

「**潜在意識が汚れた**」と という声とともに、気持ちが悪くてベットから起きれない。

普段から汚れている人は気づけないだろうが、普段潜在意識をきれいに行っているのに、汚れるとすぐにわかる。この汚れを放置すると病気や不幸というおまけがもれなくついてくる。(ちなみに 潜在意識をきれいにするにはありがたいと、自分の心に正直に生きる事です。)

あう、やっちまった。ものすごく反省した。寝る前に愚痴や文句は言うなって 教えている私がなんてことをしてしまったんだらう。それにしても、気持ちが悪い、これは病気になるわ~と思った。

そして、ベットの中でずっと「ありがとう」を 1 時間ぐらい 沢山唱えて、瞑想をした

ら潜在意識がキレイになったのがわかって、ようやく起き上がることができた。私は病気も、不幸の嫌なので「二度と汚すまい、寝る前に 文句や口、心配事は思わないようにする」と誓ったのでした。潜在意識が汚れた瞬間本当に怖かったです。これが病気と繋がるんだと、わかりました。たった10分寝る前の愚痴一回だけで、汚れて起きれなくなりましたから。潜在意識は 常にありがとうを唱えて きれいにするに限ります。

完治周波数を合わせるには、

- 1)呼吸法をする。(不安軽減にも役立ちます)
- 2)明確にメッセージをする事で周波数が合います。
- 3)その時の感情を味わうことで 周波数がさらに一致します。
- 4)素直に ビジョンを信じる。(疑ったらゼロからやり直しです)

病気の場合は腹式呼吸を数分行います。鼻から吸って口から出す呼吸法などがおすすめです。呼吸法を繰り返すうちに不安が軽減されていきます。軽減されてきたら、完治して、お医者さんが 完治していますよといってくれていて、喜んでいる場面をありあり思い浮かべるさらに完治パーティーをしたり、完治旅行に行ってる場面を思い浮かべるのも効果的です。そして、完治3年後も 5年後も元気な姿を思い浮かべてワクワクする。治って嬉しいなという感情も 味わいます。そうすると周波数が一致します。これを毎日行います。

もしも不安になったら不安を安心に変える3ステップをしてみましょう。楽しいいいイメージをしてわくわくしたらいいのはわかっている、でもそれができない時は いったん認めてしまいましょう、現状を認めてそのうえでどうなりたいかを明確にします。

1現状認識(、一度、今を認める事が大切)

ここをごまかしてしまう方が多いですが 無理は禁物です。

まずは、いったん認めます。素直に認めることで、脳が変わります)

2強い願望 (こうなりたいんだと 強く望みます)

3未来記憶をつくります。(未来の望む姿を、5感を使ってありありイメージします)

例

1) 私は病気の悪化を恐れている。医師は絶望的なことしか言わないし、看護婦は希望を持つなといった。だから、悪化が怖くて仕方がない。

2) 悪化なんかしたくない、完治したいに決まっている。

医師が何と言おうと、前例がなかろうが 私は完治を望んでいる。

絶対に治って、また旅行に行きたい。また、水泳がしたい。

3) 医師がこれは奇跡だ。治っている。といってる場面をありありと思う浮かべます。家族や親しい友人と完治パーティーをしている場面。いって見たかった沖縄の海を満喫して「綺麗だね。また元気にならいつでも来れるよね。よし 100 歳まで元気に生きて、もっといろんなことをやってみよう。この3を毎日やる。

これらは、病気の人にセミナーで伝えている内容の一部です。

文章だとなかなか伝わらないのですが、(上澄みで終わってしまうことが多い)どれだけ伝わるかはわかりませんが、本を読んでくださった方に感謝を込めてプレゼントさせていただきます。使いこなして完治に向かっていただけたら幸せです。印刷して読むとよいかもかもしれません。

最後に、大事な 赦しの話を

以前詐欺をしたからこんな病気になったんだ、自業自得だとか
昔不倫したから子宮の病気になったんだ、罰を受けたんだ、私なんて最低、きっと治らないよといってわめいていた方々がいました。(不思議と罰を受けたと、おっしゃる方がいます)

確かに詐欺や不倫は良くないと思いますが、病気になってわめいても治りません。(※子宮の病気はご主人をないがしろにするとおこるんだと言ってる人もいます。子宮の病気＝不倫ではありません)

懺悔をしたかったら、懺悔文のお経を気が済むまで唱えたい。自分を責めてるよりはずっといい(28文字で短い) 病気になったのは学び、生き方を変えなさいというメッセージだともいわれています。心配性の人も病気になることがあります。過度な心配は身体のためにも 良くないと思います。

懺悔文
がしやくしよぞうしよあくごう
我昔所造諸悪業
かいゆうむしとんじんち
皆由無始貪瞋痴
じゆうしんくいしししよう
従身口意之所生
いっさいがこんかいざんげ
一切我今皆懺悔

責めても完治はしないのだから、過去過ちを犯したとしても 今心を入れ替えたらいいい過去の自分を許し、迷惑をかけた人に心の中で懺悔文を唱えてみましょう。

こうして過去の自分を赦すとよいと思います。また、他人を許す のもおすすめてです。

ある方が 感謝の次のステージが赦しだねとおっしゃっていました。

—私の 赦し体験を—

若いころ、毎日電話がかかってきてストーカーに悩まされたことがありました。彼は子供時代に辛かったらしく、自分を無視して他の人が仲良くしていると意地悪をしてきたのです。私は無視したという記憶はないのですが、彼にとってはカンに障ったのかもしれませんが。

当時瞑想の山田先生に相談をしたら、会場にいたその彼を呼んできて、山田先生がお説教してくれまして、これで終にきなさい、と諭された。

そして、私は、その場で彼をハグして赦しました。

この時に、これがゆるせたら、誰だってゆるせるって思ったのを今でも覚えています。貴重な体験でした。まさかストーカーを自分がハグするとは思いませんでした。それ以来、電話はなくなり、時々あっても挨拶をする普通に接することができるようになりました。

この、赦したあと、他人の失敗に対してもおおらかにになりました。

例えば、レストランでオーダーミスをされても、レジで料金を間違えられても、相手を責めるのでなくこれ違ってます。といて待ってあげれるようになりました。そうなるとういうことが起こるか、

イライラしないので精神衛生上も楽だし、怒らないから、ストレスもためない。

赦せるようになると、生きるのがすごく楽なのです。

イライラしない日が一か月、一年 3年 10年続いたら

どれだけ楽しいでしょうか？

誰にでも可能です。赦しさえすれば、

イライラしないから病気にもならないのかもしれませんが。

病気の原因はストレスとも関係する。

赦したことで、ストレスをためることが激減した。楽に生きられる。
赦して結局自分にかえてくるのだと思います。

赦しは成長させてくれます。特に病気の方は、おすすめです。
私は神様じゃないし そんな許しなんてできない という人もいますが、
もし、赦すことで完治できるなら 赦してみるのもよいと思いますよ。
憎しみは身体にとっても 良くないのです。

こんな方がいました。

保母さんで乳児は一人 3 名までなのに、人手不足で 6 名を見ることになり、それは違法だと上司にいても、掛け合ってくれなかった。一人で 6 名もの乳児の世話はとつても大変だった。ストレスをためて、体を壊した。上司を憎み続け、そして、重い病気になって仕事をやめた。

赦せない、あいつのせいだ。さらに憎み、病状は悪化していった。赦したらよくなるってわかっているですけど、しゃくじゃないですか、そういつて許しを拒んで 悪化していった方がいました。

この方の気持ちはわかるけど、完治が最優先、治ってからあとで 訴えたっていいのだから

自分の完治のために 正義はちょっとどけて赦してみることも 大切です。
憎んで病気になったらつまらないしね。

赦したら病気が完治する例って 意外と多いんです。

※チアリンが同じ立場だったらどうするか？と聞かれますが
同じ立場だったら、上司にいても、らちがかなかったら、市にいいにい
く。市長に直談判してもよいしね、とにかくもつと偉い人に言いに行く。
(一番上の偉い人に 言いに行きます。きっと)

それでもダメなら新聞社に連絡をするかなあ。

うちの保育園はこんなことやってますと。直談判をしてもう一人社員を入れてもらうかなあ私なら この人みたいに、我慢はしないと思います。
病気になるの嫌だから。

ただ、ここまで体を壊してしまったら、切り替えて 自分のために上司を許して、完治にフォーカスし続けた方がおすすめです。

赦し- (イメージをしても、不安を減らしても改善しないときは 赦しが必要かもしれません)

ある方が

「頭が痛いのは 当たり前で 偏頭痛がないことがなかった。お腹が痛い体が重い 10 代の頃からずっとそうだったのでそれが普通だと思っていた。人と比べたことがないから」というのです

セミナーにやってきてみんなと話していて気がついた。

「え~~~~~普通の人には頭痛がないのが当たり前なの。だるくないのが当たり前なの？」

じゃあわたしの体って相当ひどいってこと？」という事を自覚した。

そして、子供のころの生まれる前(お母さんのおなかの中、胎内に戻る瞑想で生まれてこなければよかった。というのを思い出した。

親を 憎んでいたことがよみがえってきた。

今はそんなはずない、昔のことだし 今は何ともないと思っていたのに

(親の口出しは行動は良くなくても 意図は子供に良くなって欲しい からきています。子供にとっては迷惑だけどね、でも、その意図がわかると、憎しみが軽減します。)

心の奥底で 自分でも気づかないうちに 親を憎んでいて

それを蓋をしていて そのことも忘れていた。

私はいい人だから 親なんて憎むはずがない、もう私も親になったんだし と思っていたのです。

が 心の奥には その感情が眠っていたのです。
隠れ憎しみは なかなか 気づけない ことが多い、

それが出てきて 気づけたんで、
一度 吐きだし(内省法)をして 声に出してみた。
「大っきらいだ〜。お父さんもお母さんも大嫌い。憎いよ〜」
と叫んだ、30分 位いていた。(セミナー会場の後ろで、一人でぶつぶつ
言っ)

今まで蓋をしていた感情を出し憎しみを出きった後に、すっきりした〜
〜。

本当は愛されたかったんだ。ってこと気づけた。親をやっと本当に心の底
から許せた。ずっと親は喧嘩ばかりで母も余裕がないそれは頭でわかっ
ていた。6年もカウンセリングに通ったし、だからとくに許したつもりにな
っていたんだ、それが、感覚でストン と 赦せた 瞬間だった。
ようやく 憎しみが消えた肩の力が抜けて そして 体調が100倍良くなっ
た。

親を許すと 健康になる ってことがようやく腑に落ちた。
憎しみって 体を壊すんだってことがわかった。

憎んでいない そう自分では思っていた。表面では許していた 母親とも
仲良くしていたし
でも 心の奥のどろどろがあっ てそれがいつも 体調を悪くしていた。
それが取れて 一気に体が楽になった。

親に限らず赦すと病気が改善する っていうのは よくある こと なんで
す。憎しみって 身体によくないんですね。

毒を持っているってことだから

だから赦すと 病気が治るってことが 起こるんだろうなと思います

隠れ憎しみも 赦してみると 良いかもしれませんね。

心の健康のためにも

聖人君主になる必要はありませんが、

自分の健康を第一に考えたら赦してみるとよいかもです

※「親を許せないと思っている扁桃腺」

「上司を許せないと思っている扁桃腺」にありがとうも おすすめです。

マイナスの感情は 扁桃腺が 役に立ちます。

無理に頑張って赦そうとしなくても

扁桃腺にありがとうを唱えていると、色々と気づけてきます。こちらもおすすめです。

私は病気だから 赦さなくていいや という方もいるかもしれませんが

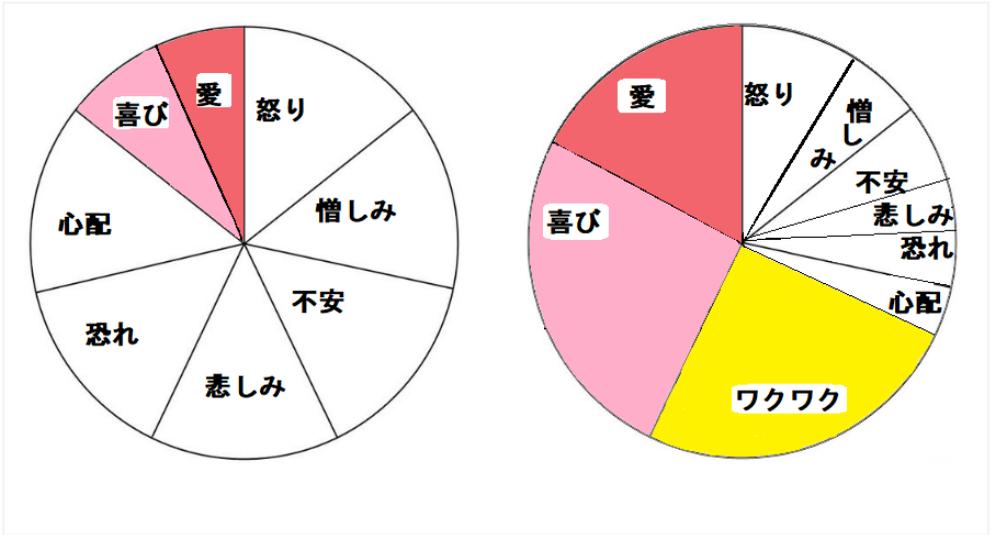
今後病気になるリスクがぐんと減りますので、

家族や 上司 友人などを 今のうちに赦してしまった方が あとあと楽になります。

人間の感情のキャパって決まっていて怒りや憎しみが大きいと

喜びのスペースが減ってしまいます。この違いは大きいと思いますよ。

こんな感じ



どちらの感情で生きていきたいですか？ 右は親を許して人生を楽しんでいる人の図です。

補足 —赦し—

赦しはとっても大事なレッスンです。

特に病気の人は 赦しを学ぶ時だともいわれていますので頑張って赦してみましよう。

赦すべき人はあるだろうか？他人だろうか、自分だろうか？

ある例を少し

1歳のお子さんがある彼女は(妊娠中に ご主人が浮気をしたらしい)ご主人への怒りがおさまらずに「彼を赦すぐらいなら 死んだ方がまし 」そういていた。これが口癖になっていった。

「赦しちゃったら楽ですよ、正義で裁くと疲れます。」と私がいっても 聞く耳を持ってくれませんでした。自分は被害者だ 彼はとんでもない加害者だと

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 42

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

被害者前提でいると どんどん不幸が降りかかってきます、たらいの法則で

だから、自分のためにも赦してしまったほうが いいのです。

この方は 子供が生まれてガンになった。彼女の職業は看護婦で 自分が働いている病院に入院 部下を叱り、入院中もイライラしていたそうです。彼女は「赦すぐらいなら死んだ方がまし」をいいつづけ言葉の通りになった。子供は 2 歳。 赦したら元気になったかもしれないのにと、私は今でも思います。

怒りは心に毒を作ります。 その毒が病気となっていたら、嫌ですよ、私は正しいと 正義を貫くよりも、自分の心に毒をつくることはしないほうがいいと 私は思います。

プライドなんていいから赦したほうが 楽になる。正義よりも愛。

——
赦し-お勧め本

私の好きな本の一つで『生かされて』イマキュレー・イリバギザ (著)

「パワーオブハート」という動画 DVD を進められて買ってみました。

その中にも紹介されていますが(イマキュレー本人が話しているので説得力があります)

ちょっと出てくる日本人の描写が変ですが、そこを飛ばせばおおむね良い内容です。

「生かされて」は 1994 年ルワンダでおきた大量虐殺の実話の体験談を書いています。

(私は最初の本を読んだのですが イマキュレーが複数本を出しています。)

約 100 日間に、フツ族がツチを殺害し犠牲者数は 100 万人ともいわれた。このとき大学生だったイマキュレーが隣の家牧師さんのトイレで殺されないように、見つからないように、7 名で潜んでいた。狭いトイレで食べ物はあまりなくて

30Kg にやせ細り、それでもがんばっていきぬいた。

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 43

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

大学生だったイマキュレーは両親と二人の兄が殺された。
ようやく解放されて、国連で働きたいと(瞑想を使い引き寄せた。彼も瞑想で引き寄せたなど願望達成の方法なども盛り込まれています。)

そして、その殺人をした人に会いに行き「あなたを赦します」と 伝えた。
という実話です。

両親と兄たちを殺した人に そう言えたのは凄いと思いました。Dvdを見た時に、震えました。

「パワーオブハート」は迫力がありました。

正義よりも愛、完治のために 赦すことも 必要なことがあります。

—

自分のために許そうー

自分のために 許してみよう。

あなたを苦しめた人は 酷い人かもしれません。

でもあなたはずっと 被害者でいたいのでしょうか？

被害者でいることで何か得るものがあるのでしょうか？

憎んでいると 自分自身の心に 毒素を作ってしまいます。

体調を崩してしまいかねません。

楽しいことがあっても 心にある憎しみの毒で楽しい事にも気付けなくなってしまう。

あなたが不幸になってしまいます。自分の為にも許してみましよう。

「1日1ページ自分を変えることば」P108

▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲

ー許すってこんなに気持ちがいいー

他人を許すのは難しいかもしれません。

何であんな人を許さないといけないんだって思うかもしれません、

こんな仕打ちをした人を どうして許すのよと思うかもしれません。

対人関係は鏡だよといわれます。

赦すと自分がすっきりした気分になります

他人を赦したつもりで 本当は自分自身を赦しているのです。

だから 晴れやかな気分になるのです。

自分のために許してみましよう、自分の運勢も上昇していきましょう。

▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲

ー許してみるとー

「人生を楽しく 充実させる秘訣は感謝と 許したと 師が教えてくれた。

まずは 感謝 そして

その次が かつてのストーカーを許してみた。そうしたら心が軽くなった。

この人を許せたら 誰でも許せる気になった。

そして 些細なことが気にならなくなった。一皮むけた私がいいた。

「1日1ページ自分を変えることば」105

▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲◇▲

ー他人を許すことは自分を許すことー

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 45

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

以前自分を苦しめた人に愛を送ることによって過去の傷を癒すことができます。

とはいってもなかなか送れないものです。

なぜ自分があの人に愛を送らなくてはいけないのだろうか？

と思うかもしれませんが、考えてみてください

潜在意識では全ての人はずながっているのです。

ということは、私を苦しめた相手に愛を送ることは自分に愛を送ることなのです。

確かにあなたを苦しめた相手はよい人とはいえないかもしれませんが、それを許す大きな心をもってください

「ことばの宝石箱 p93 」

-昔の私の 本の抜粋です。参考にしてみてくださいね。

-信じる力が 奇跡を起こす-



2019年にブレイクスルーという映画が上映されました。(動画で見れます) 私は2019年に飛行機の中で みたのですが、(日本の映画館では上映されませんでした)

キリスト教の映画だからなのか、宗教というのをちょっとどけて、実際にあった実話 という観点で みていくとよいと思います。

私はこれを見た時に、感動して隣にいた門さんをおこしてこれ見て、これ見て、とそして、3度ぐらい見ました。1時間止まっていた脈が動くって常識ではありえない話ですから

2015年に14歳の少年が湖に落ちた14歳の少年ジョンスミスの実話です。友だち3人と凍った湖におちた。二人は助けられるがジョンだけが湖の下に15分~20分とじこめられる。この時救急隊の方が、不思議な声を聴き、その声の方向に行くと ジョンを見つけることができた。ようやく湖から助け出されるも呼吸も脈もない、その後45分病院で処置をされるが脈拍なし、電気ショックでもだめで母親が病院に駆けつけたときは医師に死亡を上げられる。

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 46

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止

いやー「I need you now」今あなたが必要なの。私の息子をかえして、と叫ぶと微弱だけど脈が動いた。(実際は お母さんが祈ったそうです。このジョンは捨て子で 両親とは血がつながっていない。

お母さんが、駆け付け部屋に入ったときに部屋の雰囲気、部屋の実際の温度も変わったと医師達は言った。祈った時に、何かはジョンの体に駆けつけて、それがあまりにも凄い勢いだったので、3人の看護師を押し倒したそうです。母の愛凄いです。)

微弱だけど、1時間止まっていた脈が動いて

それだけでも凄い奇跡だ と大きな病院にヘリで搬送される。

だがその医師は「今夜が山場です」ここまでもったのは 事例がないという。

母親は、そういわれてもあきらめない。敬虔なキリスト教徒の彼女は祈った。牧師が病院にやってきた。母は牧師に死に導くのではなく、助かるように祈ってくれと頼む。

翌日、学校の友達が病院にやってきて、父兄が悲しんでもう死んでいる、死を受け入れなさいといわれるも「この部屋の向こうにジョンが戦ってるのだからこの部屋でネガティブな言葉はいわないで」と強い口調でいう母親(磁場を整えた) 母が祈りつづけるも意識は戻らず昏睡状態が続く 4日が立ち強い薬で持たせているがこれ以上は危険だ翌日、装置を外そうということになった。

母親は 教会の皆に祈ってくれと頼むジョンのことはフェイスブックで流れ、町の皆が祈ってくれた。

2015年1月21日チューブが外されるとジョンは息を吹きししゃべれるようになる

医師が母親に 告げる。

「実は肺は血だらけ、脳は神経障害を起こし、多臓器不全をおこしていたなのに、異常なしになっているこれは奇跡だ私は医師だが こんな事例は見たことがない」と2週間後にジョンは歩いて退院し、一カ月後学校に復帰する。という実話です。彼は牧師を目指しているそうです。

ぜひおすすめです。特に病気の人は見たいです。レンタルでも見れる
そうなので信じたら 奇跡が起こる。

宗教臭いという人もいますが、宗教映画としてみないで、実話として
みるとよいと思います。

奇跡は実はたくさん起きているかもしれない、私たちが気付いていない
だけで

奇跡は起こると信じた人に起こる出来事 だそうです。-

自分も奇跡が起こせるかもしれない。 そう信じる。大事ですね。

最後に【脳は必要な情報だけを選びとる】 網様体賦活系

脳は自分に必要な情報、不必要な情報を選び取っている、
その必要な情報というのが 厄介なのです。

例えばある人は不幸や不安が、必要な情報として、インプットされ不幸に
目がいく不景気や不安な話があるとそこに意識がいきその話ばかりをきく
ことになる。

脳はハッピーやついている情報、お得情報は不必要として削除するよう
になる。その結果その人の周りは不幸でいっぱいになる。

ある人は、病気の悪化が必要な情報として、脳がそこに意識がいき、
悪化の話に敏感になる。

病気完治や奇跡的に治った話は脳が不要な情報として削除するからそこ
は目には見えないことになる。奇跡は起きっこないと思っているからそ
うい
う情報に目がいけないのです。

その結果病気になったら治らない、といった情報でいっぱいになり病気を恐れるようになる、恐れるから意識をしている。病気を引き寄せることになる。誰もが好きで病気を引き寄せているわけではないけど、本人が気付かないうちに病気は治らない、というほうに向いてしまっている。本人が気付かないから変えることができない。意識をしないと変えれない。無意識のまま『病気が治らない』が必要な情報だと思い込んでいる。無意識のまま『年をとったらボケる』が必要な情報だと思い込んでいると、ボケた人の話ばかり耳に入ってくる。そして周りにボケた人が集まってくる。そして自分もボケるかも、と不安に思い怖くなる。恐れるとそれを引き寄せてしまう。探してみると改善した人もいるのに、治らないと思っている人にはそういう治った良い情報は削除しているから入ってこない。無意識のまま『学校でいじめられると困る』とおもっているといじめの情報が入ってきて、うちの子がいじめられたらどうしようとびくびくしていじめにあってしまう現実を引き寄せてしまう。

この必要な情報、というのが本人も気づかない間に深く信念になって心の奥に焼きついてしまうのです。(信念とは正しい、正しくないではなく、その人が心の奥信じていること。意識無意識に関係なく信じていること。)自分では気づけない信念も多くあるから厄介なのですが、だから

意識をして皆が『うちの子はいい友人に恵まれている』思い込んだらいいし『年をとっても元気でいられる』『健康で元気で人生を楽しむ』というのを根底に持つようにしたらいいのです。思うのは自由です。

私は強運だという信念を持っていると、強運の情報に目がいくようになり強運になる。

私はみんなに愛されているという信念を持つと、いい人が集まりあなたを愛する人々に囲まれるようになります。

私は人生を楽しむ達人だという信念を持っているとどんな場面でも楽しむことができるようになるし、楽しい情報が集まってくるようになる。

さー思いを変えて みませんか？

思いが人生を作るのだから

思いを変えて 元気で楽しく生きるお手伝いをしています。

病気じゃない人はこの病気のところを、願望に当てはめて読んでみるとよいと思います。

一元気応援おまけ

健康応援 チアフルケイ素

サプリメントが大嫌い、薬が大嫌いな私が ほれ込んだ商品がこちら、当時癌だった 鮫島さんと一緒に見つけて製造者に会いに行き、代理店になった。効果を書くと薬事法に触れるので 書くことはできませんで、祈りの瞑想波動を入れて発送します

会員価格は パスワード(keiso3)を入力 ↑

<https://www8.big.or.jp/~aiba/healing/cheerful/keiso/>

巢鴨信用金庫 常盤台支店 普通 3156523 ヒーリングルーム愛(株)
振り込み手数料はご負担下さい。振込完了後に郵送します。



(keiso3)



割引申し込み

お友達と一緒にまとめ買いも歓迎です。

最初はたっぷり コツコツ飲みものに入れて、2 時間おきぐらいにのみましよう。病気の方は多めにとることがおすすめです。

最初はしっかりとりましよう。

89 才になる母の血管年齢が 38 才だったのはケイ素のおかげだと思います。

<https://ameblo.jp/aibachiaki/entry-12736480734.html>

2022 年 4 月 9 日ブログ

1 本 7,550 円 + 税 +(税込 8,154 + 送料 520 - 計 8674 円) 8674 円

2 本 15,100 円 + 税 +(税込 16,308 + 送料 520 - 計 16,828 円)

3 本 21,150 円 + 税 +(税込 22,842 + 送料 520 - 計 23,362 円)

1, 2 本は 7550 円 + 税ですが 3 本から 7050 円 + 税になります。

5 本—35,250 円 + 税 8% (38070 円 送料無料) 5 本送料無料



健康応援に おすすめなバイオヒーラー

<https://healingroomai.com/biohealer/>

電気もいらない、ただ置くだけ、旅行にも持っていける(私がほれ込んでいる商品です)置くだけなんだけど、毎日 00 を治してねと頼むとさらにいいみたいなんです。) アメリカ製

「自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる」おまけ p. 51

- <https://healingroomai.com/> 無断転写禁止



東京の私のヒーリングルームで 皆さんで自由に使っているソーケン磁気ベットも好評です。

(セミナーも好評です、再受講3年間～5年間何度でも無料)不眠症ですと言ってやってきて、熟睡する方もいらっしゃいます。30年もつそうで、工場も日本にあり、もし壊れたら修理もしてくれます。製造番号と購入者名を管理しているので、アフターフォローも万全です。私は12年ぐらい使っています。セミナー受講生やその家族などは10%引きで購入できます。担当坂本さん 問い合わせは愛場まで



<https://www8.big.or.jp/~aiba/healing/magnetism/>

血流をよくして、自律神経を整えます。

捻挫や骨折をするとすごく痛みますが、直りが速いです。

母がヨガで肋骨を折ったときにも、磁気ベットに乗っていた。すると痛みが増すんだそうだが、一週間もしないうちに
気が付いたら治っていたそうです。一家に一台あると便利かも

2日間チア魔女セミナー再受講3年間無料



<https://healingroomai.com/hierar/>

セミナーを受けて、一番多いのが
不安が激減した。心と体が元気になった。
運気が上がった。願望がどんどん達成した。
もそうなのですが、ハートの声が聞こえるようになった。
(80%ぐらいの人が聞こえます)

ハートの声は

10年、正しい方法で瞑想をしていったら聞けますが
最近ではセミナーのエネルギー伝授で聞ける人が増えています頭
から聞こえるのはエゴの声なのですが
ハートから響きます。とっても好評です。

迷った時は自分のハートに聞くと教えてくれます。一生ものです。
とっても便利です。とおっしゃる方が多くいます。
(頭の方が荒いエネルギーになります。)

頭の声は最初は導いてくれるが、従っていると不幸になってしま
う事も多いので注意が必要)

ハートから響く場合は細やかなエネルギーのため

ぶれるということがなく、99%正しい方向に
導いてくれます。質問にはコツがいりますが
どんなふうに聞こえるかはこちらのホームページをご覧ください。



愛場千晶プロフィール

1993年からヒーリングを始め今に至る。

山田孝男先生に10年近く瞑想を習い本当の自分は素晴らしい。

誰もが素晴らしい存在だと 体感する。

当時は1日10時間瞑想をするということもさらにありました、必死で自分探しをしていたんですね。

ナレーターコンパニオンとして、学生時代からアルバイトをしていた。

当時のOLの数倍のギャラをもらい、長期休暇で海外に行ける魅力からそのまま仕事を続ける。

ストレス解消もかねて 世界中を旅してまわった。

幸い職場は100日までの休暇を取れたので、自由な生活をさせていただきました。

インド旅行中に サイババに会い不思議な体験をする。ヒーリングをしろと言われていたような出来事が起こる。

ハンドパワーゲットレイキのセミナーを受ける。

旅行先で、色々な不思議な体験をして、ヒーリングをするようになる。

ヒーリングのセミナー会社で教える。が この時に病気が治っても人は幸せになれないってことをセミナー会場で思う。受講生に相談をされて、お昼休みなどに相談に乗ると、個人プレーはやめろ、そんな面倒なことすると言われる。自分の伝えたいことと、会社の伝えたいことに食い違いにショックを受ける。さらにペルーの旅行中に マチュピチュ山で道に迷い、そこで知らない老人から人生がうまくいく宇宙法則を聞いて、それを試してみようと人体実験をする。

また瞑想で独立しろといわれて、1998年独立。

自分の体は自分で治す。誰でも宇宙法則を使ったら楽に生きられるというセミナー形式で行っています。(再受講3年~5年間無料、わからなかったらわかるまでフォロー)

レイキは10%であるとは、本に書いてある内容や前提、願望達成の法則などを伝えています。(ほかでレイキを受けましたとやってきた方がこれレイキじゃないですねと皆さんおっしゃいます。)幸せに特化しています。

不定期で瞑想セミナーも開催

セミナールームが欲しいなと思ったら、都内にもう一つ家を買えたり
この法則は使えるんだと 実感しているこの頃です。
信じて 実践したら だれでも もれなく幸せになれる
この法則を セミナーだけでなく 本でも伝えていくことにし今に至っています。

今は扁桃体のセミナーも行っています。
セミナー時に一緒にやっているとやられてやったことがありますか
そうすると、セミナーが 10時から 23時とか 13時間になってしまうため
分けて行っています。

興味がある方 セミナー参加もお待ちしています。

コロナが流行って、心の法則を使ったらかからないから、死ぬことはない
から大丈夫だよ、と伝えてきた。ワクチンの圧にも負けずに(ワクは複数死
んでいるし、副作用がたくさん出ている。打ってから数年後に後から害が
出ることがあるらしいし、扁桃体無料誘導もおすすめです。↓)

<https://healingroomai.com/sound/fukusa>

自分の意識が一番大事、不安にならないことが病気を遠ざける近道になる。
(腹式呼吸でしっかり吐ききると不安は軽減します)

これからも喜びで生きる体現者になろうと思っています。
一緒に喜びで生きる人 大募集中です。