

2011/02/19

人生に対する信頼感、安心感を取り戻す簡単ワーク

土日の2日間で

フラワーエッセンスの基礎から外用法、内服法までマスターできます。

人生に、フレッシュなエネルギーを取り入れて
より良くしていきたい方に

フラワーエッセンス セラピーレベル1

▼ 土日集中コース【3月講座受付中】

<http://flowerremedy.com/workshop/fe01.htm>

<送信者>そふとしえる <http://www.FlowerRemedy.com>



。 ☆フラワーエッセンスによる癒しと自己実現
フラワーレメディ情報マガジン



フラワーエッセンス★ジャーナル 2011年2月19日

—FlowerRemedy NEWS—

2,000円クーポンがもれなくもらえちゃう
携帯版フラワーエッセンスミニマガは、登録お済でしたか？

今すぐ携帯から
M0080888@r.mini.mag2.com宛てに空メールを送信してください♪

★

★

Aloha♪

フラワーエッセンス スペシャリストのmisty@さだまさです。

今日は、人生に対する信頼感、安心感を取り戻す簡単ワークを
ご紹介していきますね。

昨日のメルマガ・ブログ

<http://flowerremedy.com/blog/2011/02/post-108.html>

では、過去に囚われていたり、執着していると
(もっと言うと過去の出来事に対して誤った認識を持ち続けていると)

今に集中できず、新しい進化成長の流れに乗れずに
結果停滞感を感じたり、葛藤や、不安を感じたりするので

簡単な

- 「過去にとらわれ度チェック」と
- 「過去から自由になるための4つの秘策」と
- 「人生の質が変わる3つの習慣」

についてお伝え致しました。

<http://flowerremedy.com/blog/2011/02/post-108.html>

そして

「変化を、自ら望み、楽しみ喜ぶことができるために」

今日は、変わることにに対する恐怖や

不安感を解消する簡単なワークをご紹介しますね。

そこで。

人生に対する信頼感を思い出せれば思いだせるほど

変わることにに対する不安感も自然と解消されて

ワクワク感に変容していきます。（←感情を裏換えしてあげればよいのです。）

巷の本でもワクワクしようよ！と提唱されていますが、
では、どうすればワクワクできるのよ！って思いませんか？（笑）

では、ここで少しだけ
人生に対する信頼感を思い出すワークを
一緒にしてみましょう♪

今日は、簡単に出来るイメージングを使っていきますので
どうぞ一緒に、行ってみてください。

1. まず、子供の頃を思い出してみよう。
小学生の低学年くらい、2~3年生位がいいと想います。
2. その当時の出来事の中で、とっても楽しかった出来事を
ひとつ思い出してみてください。
3. その時のじぶんの中に入っていきます。
4. その時のじぶんの目で、周りを見渡し、どんな気持ちでしたのか
充分に思い出してみてください。
5. 充分満足するまで、その気持ちを感じ取れたら、
今度は意識を、今のじぶんに戻します。
6. また、別の楽しかった出来事をひとつ思い出しましょう。
7. 3~5までを繰り返してみてください。
8. 今度は、今の意識のまま、
楽しかった日々を幾つでもできるだけ思い出しましょう。
9. 思い出せたら、今度は、そのままの視点で、
今の出来事を眺めてみてください。
どう感じますか？最近の感じ方と違いはあるでしょうか？
何か気がついたことはありますか？
あれば、メモしてください。
10. 1~9までのワークを気が済むまで行ってください。

もしかしたら、ちょっとブルーになった時のことも
一緒に思い出されるかもしれません。

そんな時でも

「今日はちょっと失敗したけれど、明日はきょうまくいくよ」

「寝て起きれば、明日はきっといいことがあるよね」

そう思いながら布団に入っていった時のことを思い出しましょう。

そして、じぶんに質問してください。

あなたは、「今も その悩みを抱えていますか？」

「その日以降、一日も笑えたことはありませんか？」

その日以降起こった出来事で、楽しかったことや、
楽しい時間のことを思い出してみてください。

その感覚を楽しみましょう。

11. そして、その当時の意識を、クリアに思い出せたら
意識を体に戻してください。

いかがでしょうか？

子供は

「毎日毎日が、昨日とは違った 何か新しいことが起きる、特別な日だ」
と知っています。

そして、新しく起こる出会いと体験を、ワクワク楽しみにしています。

毎日違った日々だけど

それでも一日一日が
それぞれちゃんと意味合いを持った日々で彩られ
景色が塗り変わっていき
失敗しても、寝て起きればOKだってことを知っている。

朝起きたら、気分がすっかり良くなって
前の日のことなんて忘れちゃってたっていい。(笑)

たとえ覚えていたとしても、くよくよしなければ

失敗は→チャレンジに変換され→意欲に変換されていくので
くよくよしない強さと、しなやかさを肯定して体現している。(笑)

そこには、常に、新しいことに会える楽しみと
失敗しても大丈夫という安心感と、チャレンジ精神があります。

それから、どのくらい経ったのでしょうか？(笑)

朝が来て、夜が来て、朝が来る。

人生の基本システムは
昔も今も、本当は、あれから何ひとつ変わってなくて

もしかしたら、変わったのは
私たちのほうかもしれません。(笑)

いつの間にか、ルールを書き換え
それに従って生きてるのは、私たちかも。(笑)

なので、その当時のリフレッシュされた意識で今を生きると
意欲や安心感などの基本OSが再インストールされることによって
経験というデータを賢さに変容させ
より良く使いこなすことができるようになります。

また、今という概念（意識と視点）が

Present Moment に フォーカスできるようになるので

思いがけなかった あたらしいギフトや幸せが

たっくさーん みつかるよになっちゃいますので
ワークやってみてくださいね♪

じぶんらしい唯一無二の楽しい人生をクリエイティブして
あなたと一緒に、共振していければ嬉しいです♪

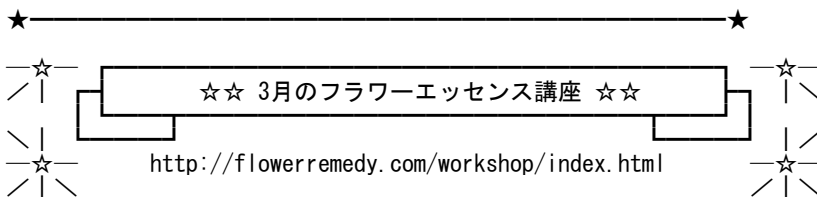
Love!

-P.S-

もちろん、変わった原因も理由も
そしてそれらの解消法も知っていますが
ここでは永くなるので割愛して
サクサク楽しんじゃうことを優先させましたが
「とは言ってもねー」的なこともあるかと思います。
そんな場合は、ひとりで抱えたままにせず
どうぞお気軽にご相談くださいね♪

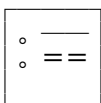
お問合せフォーム
<http://www.flowerremedy.com/information/contact.html>

もしくは、カウンセリングの部屋
<http://flowerremedy.com/therapy/therapy1.htm>
から どうぞ♪



あなたを癒し、様々な問題解決を手助けする
一生使えるノウハウを伝授
親子関係、恋愛関係、職場関係、自己鍛錬、自己実現、スキルアップ、健康・・・

◇ 3月 基礎総合コース 募集要項 —————★



書籍『西オーストラリア花物語』の内容を、日本で学べる。

バルナオ博士夫妻、直伝のファシリテーター養成
特別レッスンを受けた認定ファシリテーター
フラワーエッセンス スペシャリスト 定政千恵が
直接指導にあたります。

心と体と人生を、たった数日で
確実に変えていくフラワーレメディコース。

フラワーエッセンスの知識を得ることによる
▼効果効能の特集記事はこちらです。
<http://flowerremedy.com/blog/2008/10/post-17.html>

フラワーエッセンスの体験を通じて、知識を深めながら、
今後の人生の中で「永続的に使える」実用的なテクニックを
マスターします。

体験と実践（ワークショップ）を通じ
じぶんの変化を感じながら、スキルを身に付けていく
少人数制を採用。個別に向き合いながら、
フェイスToフェイスでスキルを伝授していきます。

<http://flowerremedy.com/workshop/index.html>

目的に応じて、3レベル

講師：日本フラワーエッセンスアカデミー 代表 定政千恵

■基礎/ 総合講座 レベル1 (準プロ)

人気の短期集中2日間コース 3月26日、27日

<http://flowerremedy.com/workshop/fe01.htm>

■フラワーエッセンス・アドバイザーセミナー

<http://flowerremedy.com/workshop/fe02.htm>

■プロフェッショナル・スキル講座 (セラピストレベル)

<http://flowerremedy.com/workshop/fe02pro.htm>

講師：定政千恵・プロフィール

<http://flowerremedy.com/information/profile.html>

ホリスティック・カウンセリングのスペシャリストでもある
代表講師 定政千恵は、フラワーエッセンスの世界的権威である
Sir ヴァスデバーバルナオ博士よりオーストラリアに招かれ、
直々に、プライベート育成レッスンを伝授され、
日本に於けるワイルドフラワーエッセンスの第一人者として
認められている。

スピリチュアリスト、マインドワーカー、
ヴァイブレーション・セラピスト、
インスピレーション・カウンセラーコーチとしての
豊富な経験から導き出されたそのセッションは、
一部上場企業会長、創業家一族、医師、鍼灸師、看護師、プロバレリーナ、
ミュージシャン等、業界・年代・性別を問わず、幅広い層のクライアントに
支持されている。

— [講座名] —————

フラワーエッセンス講座 レベル1
総合コース ベーシック

- ◆フラワーエッセンス基礎
- ◆プロダクツ使用法
- ◆耳ツボトリートメント外用法
- ◆花カード診断、滴数査定法、調合法、内服用法を網羅
(フラワーエッセンス講座レベル1 インTRODクション・コース参加証)

フラワーエッセンスの基礎、製品知識、耳ツボトリートメント、内服診断、調合の理論
知識を学び実践すると共に、心と体のつながりと関係性を発見し、フラワーエッセンス
製品を心身の健康維持に役立て、様々なシーンに対応できる能力を身に付ける
ことができます。 上級講座のベースとなるメソッドを総合的にマスターします。

フラワーエッセンスの基礎から外用法、内服法までを網羅。
総合的にマスターできます。

▼フラワーエッセンス セラピーレベル 1m
土日集中コース 高尾教室【受付中】
<http://flowerremedy.com/workshop/fe01.htm>

【明治神宮と高尾教室との関係】

明治神宮がパワースポットで人気ですが、
明治神宮には、明治天皇が祭られていることはご存知ですよ？

それでは、大正天皇と昭和天皇ご夫妻は、
どこに祭られているかご存知ですか？

実は高尾教室は、知られざる天皇家所縁のパワースポット
大正天皇昭和天皇御陵（徒歩15分）と
今やパワースポットとして超有名な高尾山との間に位置する
風水スポットにあるんです。

さらに高尾教室には、オーストラリアのアボリジニの長老で
彼らの部族の法の番人、スピリチュアルリーダーで、
偉大なヒーラーであるナンジャン長老と、バルナオ両夫妻から
託されたディジディデュがみなさんをお迎えしています。

高尾教室のあるJR中央線高尾駅、京王高尾駅は、
2路線利用可能で、始発、またはほぼ始発駅ですので、
電車も座って快適に移動して頂けます。

新宿から京王線で45分のアクセス。
東京駅からも直通で来られます。

春の高尾山と、御陵めぐりを兼ねて、どうぞお足をお運びください。

~~~~~

### ▼フラワーエッセンスのプロになる。

— [講座名] —————

フラワーエッセンス講座 レベル2  
フラワーエッセンス アドバイザーセミナー（1回）  
-----

- ◆フラワーエッセンスアドバイザーの心構え、ホワイトライトの瞑想法
- ◆プロダクト使用法
- ◆ペットケアエッセンスの紹介、使い方
- ◆代表的なエッセンスとその組合せ、使い方の紹介  
（アキュキット+勉強+浄化+パターンをかえる+三位一体）
- ◆簡易診断の方法（バランスオブマインド編/ ストックボトル編）
- ◆赤ちゃん、妊婦さん、デリケートな方へのサポート
- ◆ストックボトルの使い方（アドバンス）
- フラワーエッセンス・スプレーの作り方、バスの使い方
- 調合ボトル製作の為にアドバイスツール、アキュトリートメントツール
- ◆コース修了試験
- フラワーエッセンス講座 レベル2
- フラワーエッセンスアドバイザーセミナー修了証、または参加証発行。

アドバイザーとしての資質とスキルを身に付け  
ホームセラピスト、ショップアドバイザーとして活躍できる  
フラワーエッセンス療法、フラワーレメディのプロへのファーストステップ。  
セラピストを目指すひとには、プロフェッショナルスキルコースも開けます。

▼詳細は、こちらのページで、ご覧頂けます。  
<http://flowerremedy.com/workshop/fe02.htm>

----- ☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----

### ～編集後記～

少し前になりますが  
2011年02月06日（日）に  
ボディ マインド バランシング & ヘッド・フェイシャル  
シンクロ・ワークショップが開催されました。

回を重ねる毎に、どんどん進化してきていたのですが  
遂に、ある域まで到達したという感じです。

繰り返しますが、とうとう

「ある域まで到達しました」（笑）

ボディラインの美しさ、機能性向上はもちろん  
骨格を整えて、意識とエネルギーをキレイに整える  
誰でも超簡単にできる 今だかつて無い  
新たなメソッドとして、今後は、ご紹介していきますね。

次回ご案内は、(私の都合で)  
4月に入りましたらご案内できると想います。

7月の土日のどこかで開催濃厚ですので  
ご予約なさっててくださいね!

新しいメソッドとして、  
リピーターさんにも、ご参加頂けるようにしたいと想っています♪

▼詳細は、こちらでご覧頂けます。  
<http://www.flowerremedy.com/workshop/specialclass.html>

ではでは、次回まで  
HappyVibrationな日々で☆

Hug&Hug♪

地球楽園計画実施中♪

^\_^)人(^\_^  
Love&Light☆彡

さだまさmistyちえ

☆—☆—☆—☆—☆—☆—☆  
カラダ・ココロ・スピリチュアル  
“Wisdom is nurturing body, mind and soul”  
☆—☆—☆—☆—☆—☆—☆

Twitterやっています♪

Twitter→<http://twitter.com/flowerremedy>

Mixiにも、居ます♪  
メルマガ読者の方のマイミクさん大歓迎です。

MixiID (フラワーエッセンスマスターの名前で居ます。)  
→ [http://mixi.jp/show\\_profile.pl?id=11898510](http://mixi.jp/show_profile.pl?id=11898510)

---

フラワーレメディ情報メルマガ「フラワーエッセンス・ジャーナル」

このメールマガジンはインターネットの本屋さん「まぐまぐ」  
を利用して発行しています。  
購読の解除はお手数ですが下記HPにてお願い致します。  
まぐまぐマガジン <http://www.mag2.com> ID=0000108972

---

発行者：そふとしえる / FlowerRemedy.com (<http://www.FlowerRemedy.com>)

---

Copyright(C) Softshell, FlowerRemedy.com All Rights Reserved.

---

★ . . . . . ★ . . . . . ★ . . . . . ★ . . . . . ★ . . . . . ★  
<http://www.FlowerRemedy.com> (HPはココをクリック! )  
★ . . . . . ★ . . . . . ★ . . . . . ★ . . . . . ★ . . . . . ★

→バルナオ博士直伝セラピストによる  
癒しと解決と自己実現のためのフラワーエッセンス・セラピー(動画)  
<http://flowerremedy.com/therapy/index.html>

→あなたを癒し、様々な問題解決を手助けする  
一生使えるノウハウを3日間で完全マスターする講座(動画)  
<http://flowerremedy.com/workshop/fe01.htm>

→フレッシュで高品質なエッセンスを、毎日お届け。

送料、手数料、ポイントもサービス。

しあわせデリバリー☆FlowerRemedy.jp    フラワーエッセンスショップ  
<http://www.flowerremedy.jp>

→アップデートな読むエッセンス  
フラワーエッセンス ブログ  
<http://www.flowerremedy.com/blog/>

→携帯サイト  
<http://www.flowerremedy.com/m/>

→携帯ミニマガお申込み  
<http://www.flowerremedy.com/m/m.html>