

<開始直後>

(発信者) (コメント)

よっしー おはようございます。今日も暑いですが、気持ちはさわやかです。一度家を出た時に、クールネックを忘れて、取りに戻った自分を褒めます。よろしくお願いします。

みえ グミです！三日目の朝は、猫のご飯コールで目が覚めました(^^)/
かわいい猫に癒され、元気で一日を始められることに感謝です🌟

<チェックイン>

みえ **よっしーさん**、忘れものに気づく力、気づいたときに落ち込んだり自分を責めるんじゃなくて、すぐに取りに戻るという選択をして、自分を快適にする行動を取ることができているのが素敵です🌟

和子さんに対する親愛の情を強く感じます💛よっしーさんが人を大切にしている、人との出会いに心から感動しているのが伝わってきました！

みえ **マリさん**、瞑想を日課にしていっていらっしゃるんですね、ご自分を内省していく力があるんだなと思います！

ヘザーさんのお話に出てきたベビーステップの考え方、とっても大事ですよ。ご自身がどのくらい大きさを捉えていたのか、それを俯瞰して気づくことができたこと、とても分析力があると思います🌟

みえ **和子さん**、ご自身の「集中して聞く」という目標を達成できている自分を認めることができているのが素晴らしいと思います！

チャットはできる時で大丈夫ですよ💛

みえ **ノルマさん**、人の可能性を信じていらっしゃるんだなあと感じました🌟

リセットの大切さを理解とともに言葉にして下さったこと、とても嬉しいです(^^) 学びの意欲、理解力の高さがあると思います！お体ご自愛下さい💛

ノルマさんのエネルギーを受け取る力が素敵です！

みえ **さお理さん**、明るい挨拶からさお理さんのパワーを貰えます🌟

さお理さんのイメージーションとそれを表現する語彙力を感ずます！

そして、ご自分の心の声を聴く力があるんですね💛

みえ **朝子さん**、今この瞬間にフォーカスすること、まさにNHAの本質です！

自分に対しての肯定的な言葉かけを、口に出すことをチャレンジしてみたということで、自分へのNHAへの第一歩を踏み出してくれていますね🌟

みえ **ゆみさん**、ご自身の体調に合わせて自分を労わる選択ができる力があると思います！

エネルギーを受け取る力、この場に親和していらっしゃるんだなあと感じました🌟

「与えられたもので戦う」というヘザーさんの言葉、深いですよ。

この言葉から多くの気付きを得ること、一つの物事を深める力があると思います(*^-^*)

<ハートと呼吸について>

- ・心臓には考え、記憶し、感じる力がある。
 - ➔心臓移植後、食指が変わる、感情の変化を感じる人が報告されている。20%くらい。
内因性求心性ニューロン、心臓の上あたりにある。
感動したりする体験が、脳だけでなく、心臓にも記憶される。
ニューロンは手を伸ばし、ネットワークを形成していく。いらぬネットワークは無くなっていく。
- ・心臓と脳は交互性のやり取りがある。
 - ➔恐怖、憎しみ、不安…波形がギザギザで乱れている。
 - ➔感謝、幸福、感動…同じリズムで安定している。

<ペアワーク1回目後>

みえ **朝子さん**、ペアワークでルームから退出してしまっただけ焦る気持ちもあったかと思いますが、でも、すぐに相手がリアルで会えると、お部屋を移動してよっしーさんの所まで行かれたこと、状況判断力、ワークを投げ出さずに状況を打破しようとする力がありますね！

<偉大さ呼吸>

- ・ハートには無限の力がある
- ・どんなに強い感情でも大丈夫
- ・ポジティブでもネガティブでも OK
- ・自分のものでも相手のものでも OK
- ・ハートを信じて呼吸を繰り返す
- ・呼吸を繰り返していると、心にふっと偉大さが浮かんでくる。
- ・それまで呼吸を繰り返す。
- ・NHA では多くを語らない。
- ・感情のエネルギーにフォーカスして吸い込む。

動画：<https://www.heartmath.org/>
<https://www.youtube.com/user/heartmathinstitute>

<偉大さ呼吸ワーク後>

- みえ** **ノルマさん**、息子さんへの深い愛情と、自らの痛みを受け入れてでも息子さんを助けたいという献身性に感動しました！
不安や心配が多くあった中でも、「大丈夫」とご自身を信じられる心の強さを感じました ✨
- みえ** **マリさん**、ご自身と相手の偉大さをたくさん吸い込まれたんだなあというのが伝わってきました。ハートをオープンにして、今この場にいてくれることに感謝です ✨
- みえ** **和子さん**、感情をエネルギーに転換する感覚、これが自分の中でつかめることって、とても自分の内面の感覚が研ぎ澄まされているんだなと思います！
- みえ** **さお理さん**、相手の言葉だけでなく、それをエネルギーとして感じて、受け止める力が素晴ら

しいですね✨

みえ **朝子さん**、ご自身の大切なエピソードをシェアしていただき、それを偉大さとして捉え直す朝子さんの姿は、とても凛としていました。

この瞬間の朝子さんの偉大さは、まさに朝のシェアでもあった「今この瞬間に意識を向ける」ことができる力だと思います！朝子さんのチャレンジ、とても勇気ある選択でした！

みえ **よっしーさん**、夫さんへの愛情と、前向きさが伝わる呼吸でした✨自分の気持ちに細かく認めていく過程を経て、気づける力がありますね！相手のエネルギーを感じる共感力が素晴らしいです♡

みえ **ゆみさん**、いつも頷きながら心で受け止めてくれる優しさに感謝です✨

～ランチタイム～

<ゲストスピーカー：鈴木三恵のお話>

・江本勝 水は答えを知っている

➡水に音楽を聞かせたり、写真を見せたりすると、その内容によって結晶の形が変わる。

みえ **和子さん**からの「すげえ！」いただきました(^)/

ハートをオープンにして受け止めて下さってるんだなあというのが伝わってきます✨

ブレーキとアクセルの感覚、すごく分かります！

今多分アクセル踏みっぱなしで加速度半端ない状態を実感しています(* 'ω ' *)

みえ **朝子さん**、NHA は知られずにやる！いいですね、それでいつのまにか相手が変わらしてやったりですね(* 'ω ' *)

みえ **ノルマさん**、のユーモアセンスが場を和ませて下さっています(*^-^*)

才能を持ちながら謙虚に生きてこられたんだなと思います。「賜物」✨

<内なる豊かさ呼吸>

- ・ストーリーは長く語らない（聞いている人に全て伝わらなくていい）
- ・事実を細かく、けど簡潔に。
- ・事実を、絵画を見るように、価値や意味、感謝、背景、歴史を味わうように見ていく。
- ・更に深く見て、自分の本質的な偉大さと繋がる。
- ・呼吸しながら、最後に「私の偉大さは〇〇です」と宣言する。
- ・宣言したら、呼吸をして細胞全てに行きわたらせる。

★聞いている人は、メモを取らない！

★聞いている人は、ハートで聞く、エネルギーを、そのバイブレーションを感じる。

<振り返り>

みえ **よっしーさん**、今日はワークで沢山ご一緒できて嬉しかったです。相手のポジティブな面を

見つけるのがとっても上手で、素敵だなと思います！

みえ **朝子さん**、今日学んだ知識を繋げる体験をしていただいたこと、とても大切なことだなあと
思います。

ハートについても理解が深まったこと、新しい見解を受け入れる力があると思いました♡

みえ **ノルマさん**、静かに穏やかに、いつもユーモア溢れる所も素敵です✨
グループワークでは、ハートからじっくり感じようとされていた姿も見えたように思いま
す！

みえ **マリさん**、ハートがオープンになっている感覚に気づいていらっしゃるんですね♡

みえ **和子さん**、エネルギーのやり取りを感じて下さっていること、心に寄り添う力があると思
います✨

みえ **さお理さん**、相手のエネルギーを身体と心で受け取って下さっているのを感じます。体感す
ることの大切さが伝わってきます(*^-^*)

みえ **ゆみさん**、繋がる力ですね✨

皆さん、CTI 三日目、お疲れ様でした！

ハートがどんどんオープンになっているのを感じています。

その分疲れを感じることもあるかもしれませんが、自分を大切にする、ケアすることも大事にして下さ
いね。

4日目もどうぞよろしくお願い致します✨