

願いが叶う瞑想方法の紹介

行い方

▶ 1.まず座椅子などに、背筋を伸ばし、あぐらをかく状態で座ります。

▶ 2.座った状態で腹式呼吸を行います。

まず、肺の中にある悪いガスを出し切る為にお腹がへたくソになるまで息を吐きます。
お腹がへたくソになったら、そのまま2~3秒息を止めます。

▶ 3.今度はお腹がハッパンになるまで息を吸います。

この時に吸った空気が丹田（臍の5cm下辺りのお腹と背中の間位にある）に送り込む感じで2~3秒息を止めます。

▶ 4.上記2と3の腹式呼吸を30回（吐いて吸ってで1回）行います。

▶ 5.腹式呼吸が終わったら、両手は印を組んで両膝の上に置きます。

（禅をしている様な感じ）

▶ 6.リラックスした状態で目を半眼にして意識を眉間の辺りに集中します。

数分経つと辺りに靄がかかって来たようになります。

その靄の中に、忘れていた様な自分の過去の記憶が見えて来たりします。

▶ 7.その靄の中に望んでいる事が既に達成されている状態でイメージします。

この時に「叶ったありがとう、うれしい」とポジティブな感情を持ってイメージを思いっきり楽しんでください。

▶ 8.潜在意識にイメージを受け渡した合図として、イメージをしている時に肩や背中辺りがガクガクしてきます。

イメージの時間の目安としては15分~30分、その日の都合や生活のリズムに合わせて自分で時間を決めるのも良いでしょう
（・・）

だいたい初めての人で3週間くらいから効果が現れます。

早い人は即日に何らかの結果を手に入れる人もいられます。

ペースは？

▶ 上記の瞑想は都合が良ければ一日数回行っても構いません。

もちろん一回でも構いません、大切な事は毎日継続する事です。（出来れば三週間~三ヶ月）

もちろん日によっては出来ない日も有ります、そんな時は次の日に瞑想をすれば問題は有りませんので

気にしないでくださいね。(・ ・)

効果

臨時収入が入った

意中の人と結ばれた

復縁出来た

結婚できた

昇進した・ ・等

色々な報告を頂いております。

▶ [関連ページ印の説明](#)