

どんどん気付いて、どんどん癒され
どんどん自由になっちゃえー！！
～本当の自分に出会う魔法の旅へ～

気付き編（自分を見つめる）

第1章・・・自分の感情を発見！まずは自分史！！



気付かせヒーラー：大野圭一（kei☆★happy spiral）

■ケイちゃんの世界をハッピースパイラルブログ♪♪

<http://ameblo.jp/blood-music-k-radio-star>

■心のハッピーマインドを創ろう！ケイちゃんと一緒にハピ☆スパ♪♪

<http://ameblo.jp/keihappyspiral>

今回の小冊子（気づき編 第1章）の目的

■ 第1章 自分の感情を発見！まずは自分史！！

1. 自分の感情に気付く為のシンプルな方法を知る
2. 自分の感情に気付く為のシンプルな方法を実行する
3. 自分の感情に気付く為のシンプルな方法で自分の感情に気付く体験をする

●はじめに

【小冊子を読んでくださる皆様へ】

皆さん、こんにちは！気づかせヒーラーの大野圭一です♪♪
気づきと癒しを与えるヒーラー「気づかせヒーラー」として活動しています！！

この度は、小冊子をダウンロードし、そしてお読み頂き
本当に本当にありがとうございます！

感謝の気持ちでいっぱいです。あなたに出会えた事を嬉しく思っています。

この小冊子は、自分が一体、何者なのか分からない・・・。
自分の感情の正体が分からない・・・。自分に自信が持てない・・・。
自分が何をしたいのか分からない・・・。自分の事を聞かれるのが怖い・・・。

そんな方の為に書いております！！

僕自身も過去に似たような感情を抱き
そして長年、ずっとずっとその曖昧な感情に苦しめられてきました

相談しようと思っても何を相談したら良いのか分からない・・・。
そもそも自分が思っている事が分からないから、人に何かを伝えられない・・・。
人とコミュニケーションを取れない。自分の考えを主張出来ない。

それにより、自分に自信が持てない。何がしたいか分からない。
自分の考えが分からないから、自分の事も聞かれるのが怖い！

※当時は、自分の感情の正体が全く分からなかったのものでその事すらも気付く事が出来ませんでした。

その為、相手に気持ちを伝えきれず、誤解されたり時に、孤立してしまったりと人間関係の悩みが絶えず続き、本当に大変でした。

一生、この悩みは続くのだろうか？と思うと不安で不安で夜も眠れませんでした。

自分の感情の正体が全く分からず周りの人間関係の悩みにずっとフォーカスして、不安な毎日を過ごしていました。

しかしながら、ある事をはじめてからというもの僕の人生は少しずつ徐々に変化していきました。

結果、今は自分の感情の正体にどんどん気付けるようになりその結果、自分の夢とかやりたい事も徐々に明確になっていきました。

人とのコミュニケーションも自分がどんな人と関わりたいか自分の感情が明確になっていく事で、自分が望む人達が周りに増えていきその結果、人間関係に悩む事も格段に減りました。

そして何より自分の知らなかった本当の自分にどんどん出会い本当の自分らしさというものに、どんどん近づいていく感覚を覚えました。

そのあることっていうのを伝えたくて今回、この小冊子を書いています。

あることっていうのは、タイトルにも書いてありますが【自分史を書く】という事です！！

それから

- 本や音楽の紹介文を書く。
- 方向性のある程度、決める。

この3つを実行する事で、自分の感情に気付きやすくなります。

【自分史を書く】【本や音楽の紹介文を書く】【方向性のある程度、決める】

この3つを実行した事によって繰り返しますが
僕は下に書いたような状態になる事が出来ました。

自分の夢とかやりたい事も徐々に明確になっていきました。
人間関係に悩む事も格段に減りました。
本当の自分らしさというものに、どんどん近づいていく感覚を覚えました。

今は物凄く幸せです。
という事で、この話を具体的に書いていきます。

●自分史を書く (<http://jpan.jp/?nikkikaku>)
【毎日の出来事をブログや日記に残しておく】

まず、今回の小冊子で一番伝えたい事を最初にお伝えします。
タイトルにも書きましたが、自分の感情に気付く為に自分史を書きます。

自分史とは、自分の歴史。自分の物語です！

自分の毎日の出来事をブログや日記などに記す事を
ここでは自分史を書くというように定義しております。

実際に書いてみると実感出来ますが
今日の出来事について書き始めると感情も同時に蘇ってきます。

感情が蘇ってくると、今日の出来事のどのタイミングで
その感情が蘇ったのか？っていうのに自動的に気付けるという感じです。

今はインターネットの mixi やアメブロでも
気軽に日常の出来事について書いたり出来ます。

もし人に見せたくなかったり、一部の人にしか見せたくない場合も
非公開にしたり、友人まで公開したりの機能があるので、それを使うと良いでしょう！

インターネットが嫌な方は、日記帳に記すというのも良いと思います。

感情と向き合うというよりも
感情を自動的に引き出すというイメージかもしれません。

それによって、どんどん自分が考えている感情を発見出来ます。
僕の場合は、mixi 日記で毎日の出来事を書きました。

ここでのポイントは、今日の出来事を書いていて
その時に蘇ってきた感情は感じたままに、そのまま書いてしまうという事です。

「ブログは勢い」です（笑）
感情を言語化する事によって、自分の内側にあった感情に気付けます。

これは本当に効果があるので
これだけでも実践してみたいと思います。

※長年、上司の愚痴に悩まされていた女性に
このやり方をお勧めしたら、次の日から上司が優しくなった！と言っていました。

※自分の感情に気付く事で、周りの現象も変化したりするようですよ♪♪

●本や音楽の紹介文を書く (<http://jpan.jp/?honshoukai>)
【mixi レビューやアマゾンを利用する】

更に自分の感情に気付くのに効果的なのは
本や音楽の紹介文を書くという事です。

ブログや日記帳に記すのも良いですし
アマゾンや mixi レビューなどは手軽でお勧めです

本や音楽の感想を書くという視点になると
必然的に自分がどう感じたか？自分の感情というのに気付こうとします。

これは練習で、量をこなしていくと
自分の感情に敏感になるので結果的により良い紹介文が書けるようにもなります。

※僕は mixi レビューを主に活用しました。
それにより、今まで全く読まなかった本を読んだりするようにもなりました。

感情により気付く為に、読んだ本で気になる箇所や音楽 CD の歌詞の部分に
マーカーを引いたりして、再度読んでみるというのもやってみました。

紹介をする！っていう視点になると
より自分の感情に気付きやすくなるようです。

●方向性のある程度、定める (<http://jpan.jp/?houkousei>)
【自分がどの方向に行きたいのかを見つける】

書く事によって、自分の感情にある程度、気付けるようになってくると
自分がどのような感情になりたいか？どのような状態になりたいか？

ある程度、方向性を定められるようになってくると思います。

まず、感情を明確にしていく為に毎日の出来事を書きます。
次に、本や音楽の紹介文を書いてみます。
それから自分の方向を、ある程度、定めておきます。

「自由になりたい」「お金持ちになりたい」「もっと人と仲良くしたい」
この時点では、まだ明確にする必要はありません。

自分の感情に気付いてきた段階なので

「具体的にどう自由になりたいのか？」「具体的にどうお金持ちになりたいか？」
「具体的にどう人と仲良くしたいのか？」っていう事はひとまず忘れてください！

ただ、ぼんやりとでも「こんな感情になりたい」「こんな状態になりたい」
っていうように方向性を定めてみてください。

そして、それを頭に入れながら毎日を過ごしてみてください。

それから、ぼんやりと定めた方向性と近い情報や場所を見つけたら
すかさず行動に移してみてください。

そして行動したその日の事をまた自分史に書いてみてください！

それにより自分の感情にまた気付き
それを繰り返すうちに、徐々に方向性が定まってくると思います！

是非是非、試してみてください！
ありがとうございます！！

※僕の場合は「自由になりたい！」と思うようになってから自由になるのに必要そうな情報を得たり、人に会ったりしてその後、その日の出来事を日記で書くという事を繰り返しました。

そこで自分の感情に気付いて
選択の変更をしたり、明確にしていきました。

シンプルではありますが、継続が非常に大切になります。

僕の場合は紆余曲折あって
「自由とは自分の感情に気付き、癒される事で得られる」という結論になりました。

それまでは「お金持ちが自由」「好きな事をやれる事が自由」な気がしたので
お金関係の本や好きな事を仕事にする！というようなセミナーに参加していました。

そういった本やセミナーなども
僕が「自由」というものを探し続ける上で必要な事でした。

そして「自由になりたい！」っていう曖昧だけど
ある程度、方向性を定めた事によって「自由」という方向へ行く事が出来ました。

そして実際に「気付かせヒーラー」として
その人がどんどん自由になっていく為のサポートをお仕事としてやるようになりました。

【今日のおさらい】 気付き編（自分を見つめる）

第1章・・・自分の感情を発見！まずは自分史！！

- 自分史を書く・・・毎日の出来事を書く事で感情を発見する！
- 本や音楽の紹介文を書く・・・本や音楽の紹介文を考える事で感情を発見する！
- 方向性のある程度、定める・・・ある程度、感情に気付いてきたら方向性を決める！

方向性のある程度、定めたら
その方向を意識して行動して、自分史に記していく。

繰り返していく事によって、徐々に方向性を明確にしていく。

【これからの小冊子の予定】

これから【気付き編】【癒され編】【自由編】の構成で
順番に小冊子として作成していく予定です。

そして、順番に実行していく事で
どんどん気付いて、どんどん癒され、どんどん自由になっていき
本当の自分に出会う魔法の旅へ進んでいくというのが
これから作成する小冊子全体の意図になります。

もし良かったら、この小冊子だけでなく
全ての章であなたに会える事を楽しみにしています！！

【僕からの提案】

カウンセラーさんやヒーラーさんなど
お悩み相談をしてくれる方はいっぱいいますが
自分の感情をある程度、認識出来るようになると
相談する内容も明確になっていくので、問題解決もより早くなります！！

その為に今日学んだ事を
是非とも実践してみてください！！

ちなみに、今回のこの小冊子は改訂版です！
自分も書き直す事で、また自分の感情を新たに気付く事が出来ました！

やはり書くという事は、感情を発見する上で
本当に素晴らしいパワーになるという事を学ばせて頂きました！！

そして自分史を書き続けていく中で
もし悩んだり、どうすれば良いか分からなくなったりしたら
僕を是非とも頼ってみてください！！

これから下のページに、僕のお仕事の紹介をしますので
ご興味を持たれたらお気軽にメールください！！

ありがとうございます♪♪



カウンセリング料金

ただ今、超特別キャンペーン！！（無料レポート紹介者 初回相談無料！！）

★気付けさせスカイプヒーリング・・・1 時間 1 万円（初回 お試しキャンペーン5000円）

声と文字を使う事で、特に文字に起こす事で、自身の悩みを発見しやすくなります！

★気付けさせメールヒーリング・・・2 往復 5000 円（初回 お試しキャンペーン2500円）

文字数の制限はありません♪いつでも気軽に相談したい方にお勧めです！

★小さな優しさチャネリング・・・1000 円

小さな優しさ展の絵を使って、あなたに今、必要なメッセージをお伝えします！

※無料レポート紹介者は、「気付けさせメールヒーリング」

メール 1 往復分のお値段を特別に無料とさせていただきます！！

その後からは、通常のお値段になりますので宜しくお願い致します！！

【最後に一言♪】

最後までお読み頂き、ありがとうございます！

お読みになっていかがでしたか？？

●あなたのお仕事・活動について

●小冊子を読む前はどうかだったか？

●小冊子を読んだきっかけは何か？

●受けてどう変化したか？

●同じように悩んでいる人への推薦のメッセージ

もし宜しければ、この5つの質問を下記よりメールしてもらえませんか？？

<http://form.mag2.com/daeraitrea>

全て目を通して今後の参考としていきたいので

是非とも宜しくお願いします！！

★それ以外の感想は下のメールアドレスにお願いします！！

keihappyspairal@yahoo.co.jp

☆無料レポートの転記大歓迎です！！どんどんお友達に紹介してください～い♪♪



【是非是非、遊びにきてください♪♪】

アメブロ：<http://ameblo.jp/keihappyspiral/>

ミクシー：http://mixi.jp/show_profile.pl?id=3839125

ツイッター：<http://twitter.com/keihappyspiral>

メールアドレス：keihappyspiral@yahoo.co.jp

大野圭一 プロフィール

現在、気付かせヒーラーという名で
多くの人の悩みに対して気付きを与えて
ココロの癒しを与えるヒーラーとして活動中！！

現在は、気付かせスカイプヒーリング
気付かせメールヒーリング、小さな優しさチャネリングの3つの柱で活躍中！！

阿部達也さんのリアライズセミナーをきっかけに
1ヶ月に無料カウンセリング50人を達成した実績を持っており
その後、バランスをテーマにしたお茶会も満員御礼となる

ミラクルを引き起こす男！強運の持ち主！愛されキャラ！として
多くの人から可愛がられ、非常に恵まれた幸せな人生を歩んでいる

そして、今までには有り得なかった奇跡的な体験を基にして
必要な人を引寄せる方法や出会いを加速させる方法

自分の内面を癒す方法などを伝授したりの活動もしている

また音楽やアートなど自分の興味を持ったものは
全てやっけてしまおうとする好奇心旺盛な面も持っている

その人がその人らしい魅力を発見して
どんどん輝いていく！その姿を見る事がココロからの喜びである