

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～

癒され編（思い込みを見つめる）

第2章・・・思い込みの枠を外し、可能性を広げる♪



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（癒され編 第2章）の目的

■ 第2章 思い込みの枠を外し、可能性を広げる ♪

1. 自分の思い込みに気付く方法を知る。
2. 自分の思い込みに気付く方法を実践する。
3. 思い込みの枠をどんどん外し、自分の可能性を広げる。

●はじめに

【小冊子を読んでもくださる皆様へ】

皆さん、こんにちは！気付かせヒーラーの大野圭一です♪♪
気付きと癒しを与えるヒーラー「気付かせヒーラー」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ます。

小冊子は【気付き編】【癒され編】【自由編】の3つに大きく分かれていて
この小冊子は【癒され編】の第2章という位置づけになります！！

今回の小冊子は、周りに思い込みを持っている人が多いとか
自分は、もしかしたら思い込みがあるのかな？と思い始めていて
これからもっと真実をクリアに見る目を養いたい！！とか

自分の思い込みをどんどん無くして
自分の可能性をどんどん広げていきたい！！

そんな方の為に書いております！！

何故なら、僕自身が例えば「お仕事はきちんと勤めて働かなければいけない」
「大学は最低でも行かなければいけない」「資格を取らないと仕事がない」 などなど
思い込みに囚われた人生を送ってしまっていたからです。

そんな時って、狭い選択肢の中からの選択をする事になるので自分の可能性を結果的に狭めてしまうんですね。

そして、自分の苦手だとか嫌な事も「しょうがない・・・」と我慢してしまってストレスが溜まりやすく、ココロがすぐに病んだりといったメンタル面でも非常に負荷がかかって、それが健康にも悪影響を与えたりといった事が起こって本当に本当に大変でした。

しかしながら、あることを始めてから僕の人生は明らかに確実に変化していきました。

結果、今はもっと広い視野で世界を見れるようになって色々な選択肢の中から自分の可能性の選択が出来るようになってきました。

そして、どんどん自分の思い込みから解放されていくことで物凄くラクに生きる事が出来るようになっていきました。

ストレスも減って、精神面でも健康面でも良い状態になっていきました。

今は、自分自身にも安心感が出てきてその安心感から幸せを感じる事も出来ています。

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。

ある事っていうのは、次の4つです。

1. 周りの思い込みを見つめる
2. 自分の思い込みを見つめる
3. 違うグループに移動してみる
4. 元のグループに戻ってみる

それと【気付かせ編】の第1章で学んだ「自分史を書く」第3章で学んだ「メッセージを見つめる」というのを引き続き、実践しましょう！！

そのおかげで繰り返しますが
僕は広い視野で世界を見れるようになっていきました。

色々な選択肢の中から、自分の可能性の選択が出来るようになっていきました。
思い込みから解放されることで、物凄くラクに生きる事が出来るようになっていきました。

ストレスも減って、精神面でも健康面でも良い状態になっていきました。
自分自身に安心感が持てる事により、幸せを感じられるようになっていきました。

という事で、この話を具体的に書いていきます。

1. 周りの思い込みを見つめる

【周りに多い思い込みパターンをチェック♪】

まずは「周りの思い込みを見つめる」です。
周りに多い思い込みパターンをチェックしていきます。

具体的には「起業するには、莫大なお金が必要」だとか
「正社員じゃなくてはいけない。アルバイトはいけない。」などなどです。

もしかしたら、それ自体が思い込みなのか分からないかもしれません。
僕自身も思い込みという事に気付く前は、思い込みが思い込みだと気付きませんでした。

物凄くシンプルな発見方法があります！！

それは「～しなければいけない」「～である」のような断定的な言葉に
思い込みパターンが存在する事が非常に多いという事です。

思い込みか判断しかねる場合は、断定的な言葉の中に
思い込みパターンの存在があるかもしれないという視点で周りを見つめます。

※「～しなければいけない」「～である」というような言葉は
自分自身も人も不自由にしてしまう事が非常に多いです。

まずは、周りの思い込みというものを見つめてみてください。

2. 自分の思い込みを見つめる

【自分の思い込みパターンに気付く♪】

続いては「自分の思い込みを見つめる」です。

周りの影響によって「自分の思い込み」が作られる場合と
自らが「自分の思い込み」を作る場合と主に2種類あります。

もし周りの影響だった場合は、周りの思い込みを見つめた時点で
自分の思い込みでもあったと気づき、癒されていく事と思います。

今回は、自らが「自分の思い込み」を作った場合に
どうやって思い込みを発見するか？という事について触れていきます。

まずは、第1章「自分史を書く」という事です。
自分の毎日の出来事を書く事で自分の感情が見つかっていきます。

その中にある自分の感情で、相手に対して不信感や怒り、恐怖の感情だったり
何でこうしてくれないの？とか、普通だったらこうするでしょ？

などの感情が浮き出てくるかもしれません。

そういった感情を「もしかしたら自分の思い込みなのかも」
「自分がそのように思い込んでいるのかも」というように見ていきます。

その時も「～しなければいけない」とか「～すべきだ」といった感情に
注意していき、それを自分の思い込みかもしれないというように想ってみます。

※僕の場合は、人に呼び出された時に「怒られるんじゃないのか・・・」
っていうのが物凄く強くありました。

それは「自分は悪い」という罪悪感からでした。

これは「～しなければいけない」というような思い込みではありませんが
自分の過去のトラウマからの思い込みである事が非常に多いです。

この場合は、自分の恐怖の感情の中にある思い込みという事になります。
自分の思っていた反応と違う反応を相手がした場合は思い込みであったと気付けます。

3. 違うグループに移動してみる

【今いる場所から一時的に離れてみる】

3つ目は、違うグループに移動してみる。

普段、一緒にいるグループの輪から一時的に離れてみるという事です。

もちろん、絶交するという事ではありません。

普段一緒にいる人達じゃない人達と交流してみるという事です。

色々なグループとの交流によって

今までいた場所からは決して気付く事が出来なかった自分の思い込みに
どんどん気付いていく事が出来ます。

僕は去年、本当にそれを実感しました。

お友達もいっぱい出来るし、思い込みもどんどん外れやすくなっていきます。

今までいたグループと、今いるグループの共通部分

そして異なる部分というのを紙に書き出していきます。

そして異なる部分という所をどんどん発見する事によって

自分の思い込みも外れていくというカタチになります。

※自分の場合は、これを実行する事によって、本当の自分は理解されない・・・。
っていう諦めにも似た思い込みの感情を癒す事が出来ました。

他にも、僕から人がどんどん離れてしまうというような
強烈でマイナスの思い込みも癒す事が出来ました。

4. 元のグループに戻ってみる

【思い込みの枠が外れた事を確認♪】

最後は、元のグループに戻ってみる。

思い込みの枠が外れた事の確認です♪

よく旅をすると、人が変わるという話を聞きますが

もしかすると、旅は違う価値観を持ったグループの人達と出会う事によって

自分の価値観、思い込みというのをどんどん外していけるからなのかな？と感じています。

僕も久々に、ずっと一緒にいた仲間と再会をした時に
「ケイちゃん！変わったね！！」って言ってもらえました。

それって、色々なグループに移動する事によって
色々な価値観を知って、思い込みの枠を外していけたからだと思っています。

是非是非、あなたも旅をするなり、いつもと違う場所に移動するなりして
新たな価値観にどんどん出会い、思い込みに気付いて、どんどん外していきましょう！

※僕は、かなり今回の章を実践した事によって人生が加速しました。
仲間も一気に増えましたし、自分の考えや価値観も驚くほど変化しました。

思い込みを癒すという視点に立った時に、一番効果的なのは
色々な価値観や考えを持った人に出会う事だと実感しました。

是非是非、実践して思い込みの枠を外し、自身を癒し、可能性を広げていってください！！

【今日のおさらい】癒され編（思い込みを見つめる）

第2章・・・思い込みの枠を外し、可能性を広げる♪

- 周りの思い込みを見つめる【まずは周りの思い込みチェック】
- 自分の思い込みを見つめる【自らが作った思い込みチェック】
- 違うグループに移動してみる【違った価値観や考え方の吸収】
- 元のグループに戻ってみる【自分の思い込みが外れている事を確認♪】

シンプルにまとめると、色々な人に出会う事により
思い込みの枠はどんどん外していく事が出来るという事です。

自分の世界観を広げて、自分の可能性を広げる為にも
是非是非、今回の章を実行に移して、自分の思い込みの枠を外していってください。

ありがとうございます！！

【これからの小冊子の予定】

これから【気づき編】【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
思い込みの枠を外していく事で、自分の可能性がどんどん広がると思います。

今日の事を実践する事で
今よりも広い視野で自分の可能性の選択が出来るようになると思います。

今日学んだ事を是非是非、実行してみてください。

今日、学んだ事を実行する事によって
自分自身でも思い込みの枠をどんどん取っ払う事が出来ると思います。

しかしながら、更に自分自身が気付いていない
いま現在の思い込みを外していきたい！！

もっともっと自分の可能性を広げる為にも
自分自身の癒されていない思い込みを癒したい！！

そんな風に感じていましたら
是非とも僕に連絡してほしいと思います♪

これから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！！



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、気付け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、気付けせスカイプヒーリング
気付け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
必要な人を引寄せす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