



自動書記セルフヒーリング自己覚醒テンプレート

～ 25の質問集～

= レッスン前の注意事項 =

- ◆目を開けると顕在意識（理性）が強くなる。（目を閉じるか半眼・薄目で。）
- ◆ゆっくりと腹式呼吸。呼吸を整えて自分に集中する。（瞑想状態を作り出す。）
- ◆「誰にも見せない」と思って安心して書く。なるべく素直な気持ちを書く。
- ◆男性・女性、経歴、年齢、生活環境も違うので、「自分に合わない質問」も出てくるかもしれない。その場合アレンジする。（仕事 ⇒ 学生、主婦）



【レッスン1】 まず、目を開けた状態で練習してみましょう！

★今の気分は？

⇒「それはなぜ？」×数回繰り返す
(答えが出てこなくなったら…)

⇒「自分は、どうしたいの？」……「他には？」×数回繰り返す



【レッスン2】 目を閉じて、字を書く練習をする！


★「あいうえお、かきくけこ、さしすせそ」

★「今の気分は、どうですか？」

- 目を閉じたまま（もしくは、薄目で…）字を書いてみる。
- 字は汚くて構わない。上手に書くことよりも、感じたことをありのまま素直に表現することに意識を向ける。

(練習終わり！)



- 
- 腹式呼吸を行いながら、自分に集中する！
 - 自動書記スタート！


※このテンプレートに回答する欄は設けていません。
なぜなら、最初は1つの質問についてあまり深く書けない場合でも、
3回、4回と続けていくと、何ページも書けるようになるからです。
ぜひ回答スペースが限定されない白紙を用意して、何枚でも書いてくださいね！



【1】初めに簡単な質問から・・・

① あなたの名前は何ですか？





② 今の年齢は、何歳ですか？



③ あなたが今、気になっていることは何ですか？

⇒ 「それはなぜ」 × 数回繰り返す

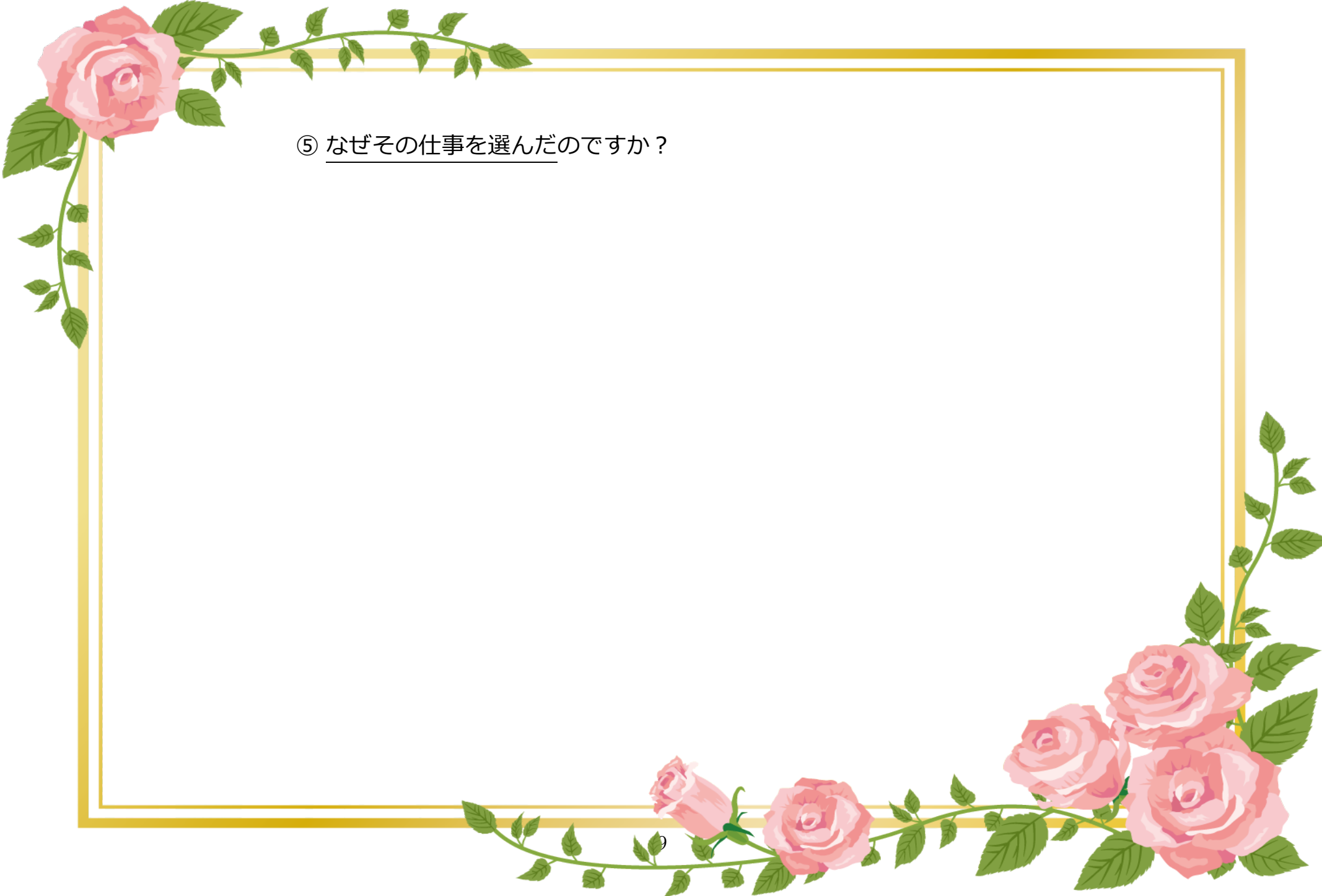
⇒ 「自分は、どうしたいのか？」 × 数回繰り返す




【2】 仕事について

④ あなたの仕事は何ですか？（*仕事をしていない人は日常やっていることを書く。）

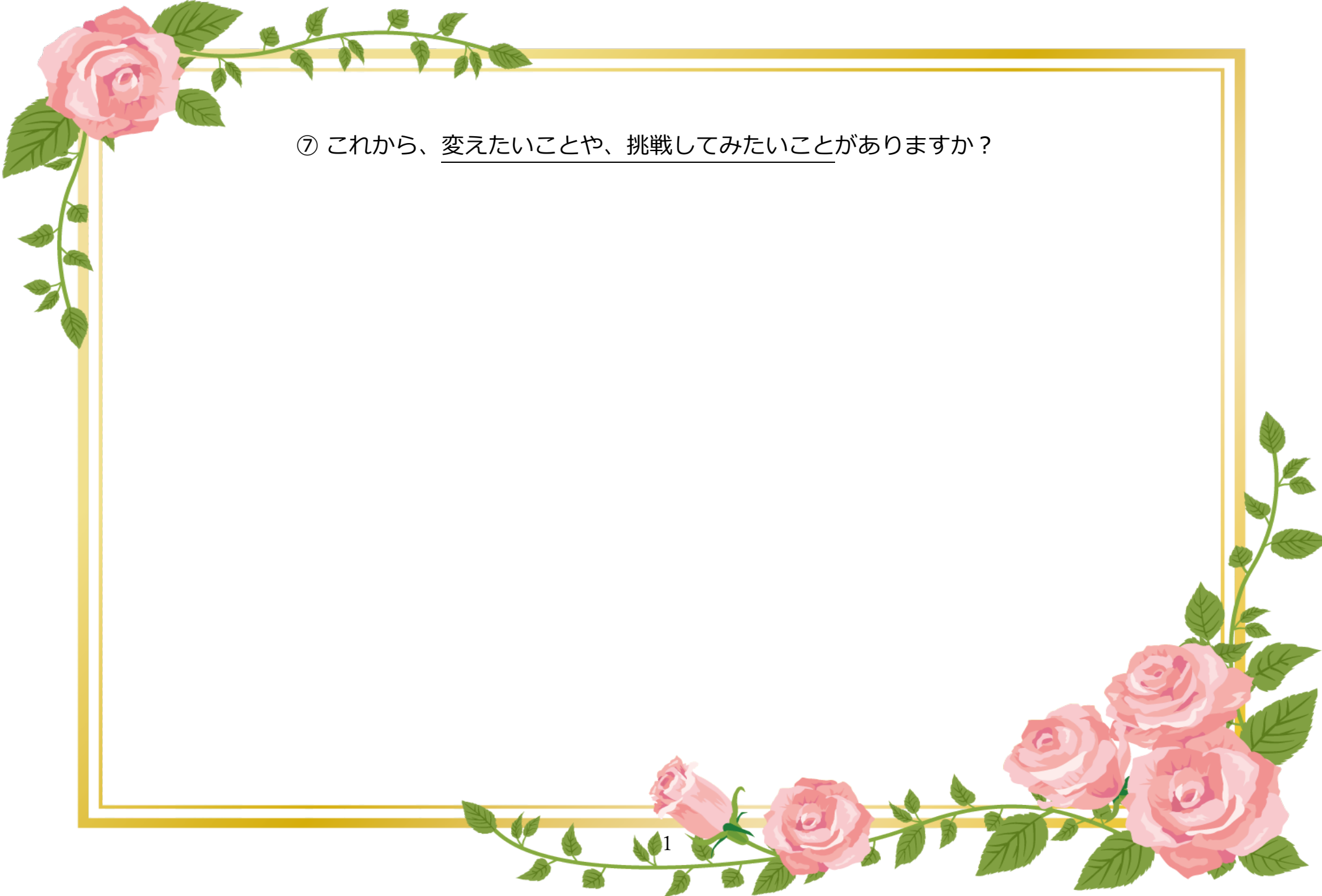




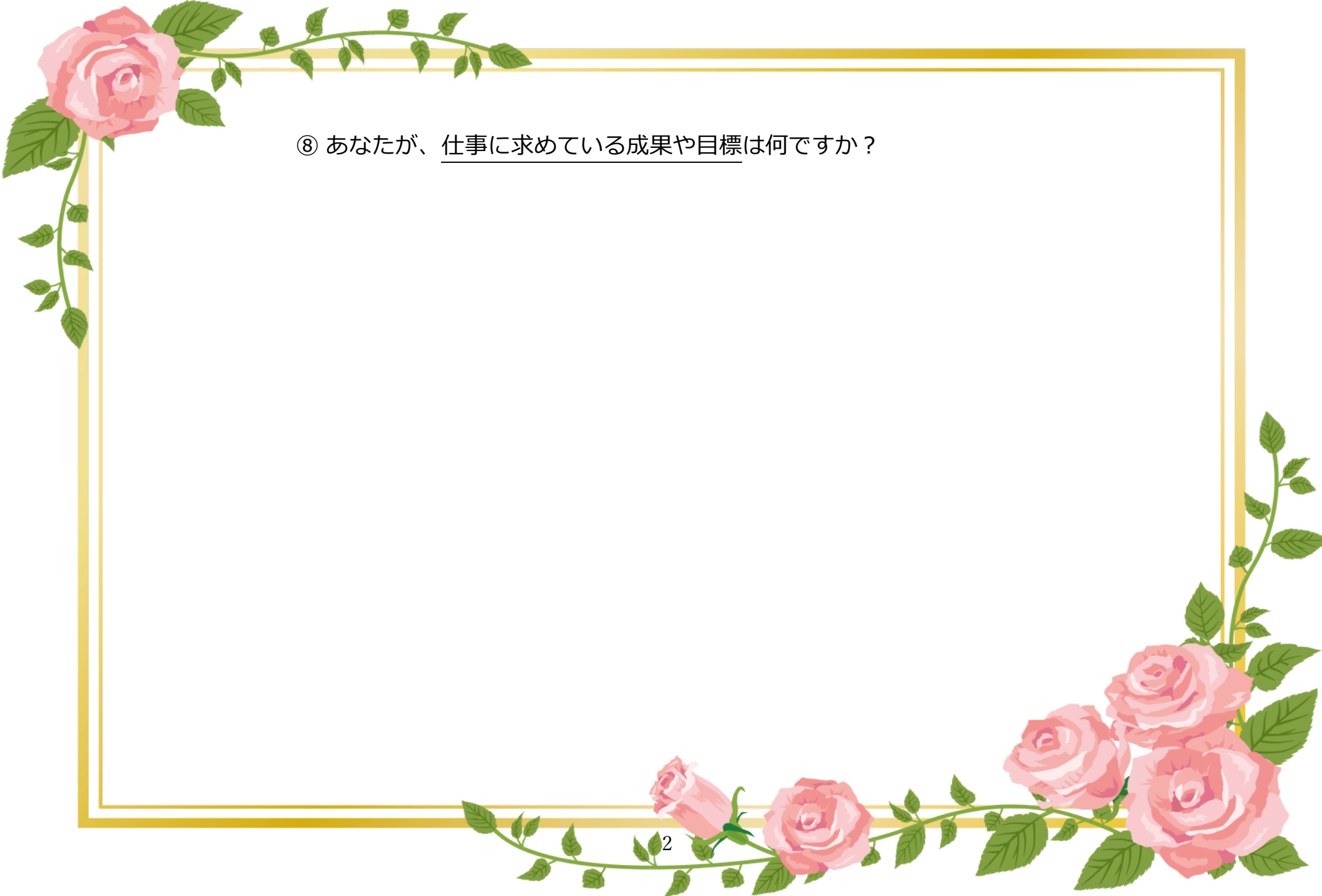
⑤ なぜその仕事を選んだのですか？




⑥ 今、どのような気持ちで仕事をしていますか？



⑦ これから、変えたいことや、挑戦してみたいことがありますか？



⑧ あなたが、仕事に求めている成果や目標は何ですか？

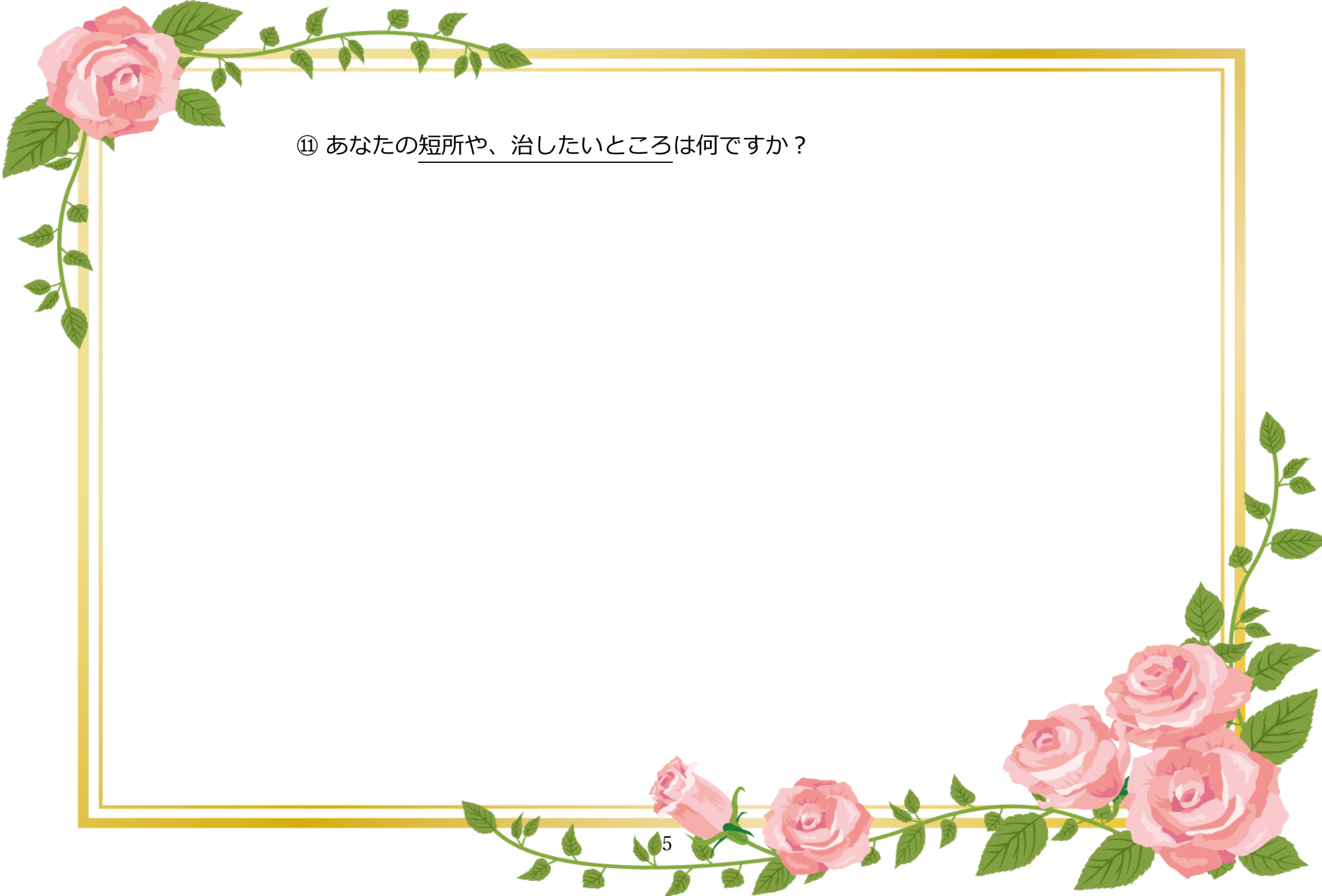


⑨ あなたが、理想とする仕事のスタイルは？



【3】 性格について

⑩ あなたの長所や、人に自慢できるところは何ですか？




⑪ あなたの短所や、治したいところは何ですか？



【4】性格について （さらに深く洞察する。）


⑫ あなたに人にはさらけ出せない弱味…があるとしたら、それは何ですか？

★なぜ、その弱味があるのですか？



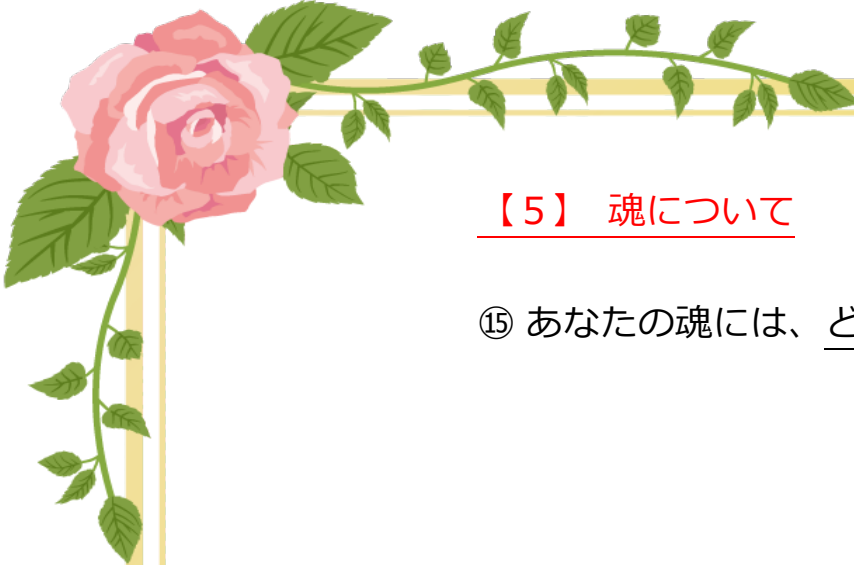
⑬ あなたは周りの人から「どんな性格・どんな人」とされていますか？

★それは、なぜですか？



⑭ 家族からは、「どんな性格・どんな人」とされていますか？

★それはなぜですか？



【5】 魂について

⑮ あなたの魂には、どのような「トラウマ」があると思いますか。


★ どうして、そのトラウマが刻まれたのですか？



⑩ あなたの「魂の年齢」は何歳ですか？

(浮かんだ数字を書く。はっきり浮かばない人も予想で書く。)

★なぜ、その年齢なのですか？ (魂に聞いてみてください。)

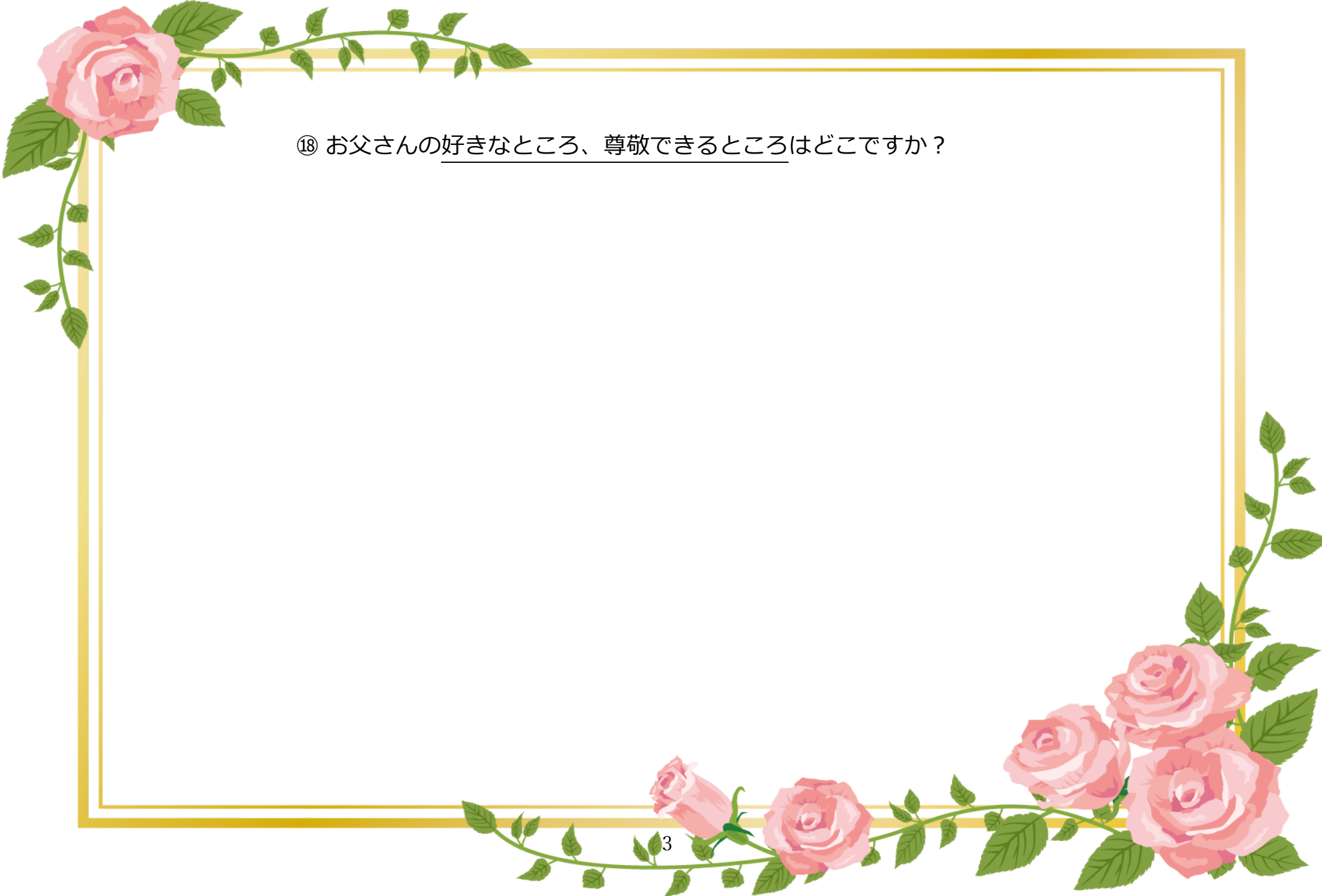


★その時のあなたは、「本当はどうしたかった」のでしょうか？

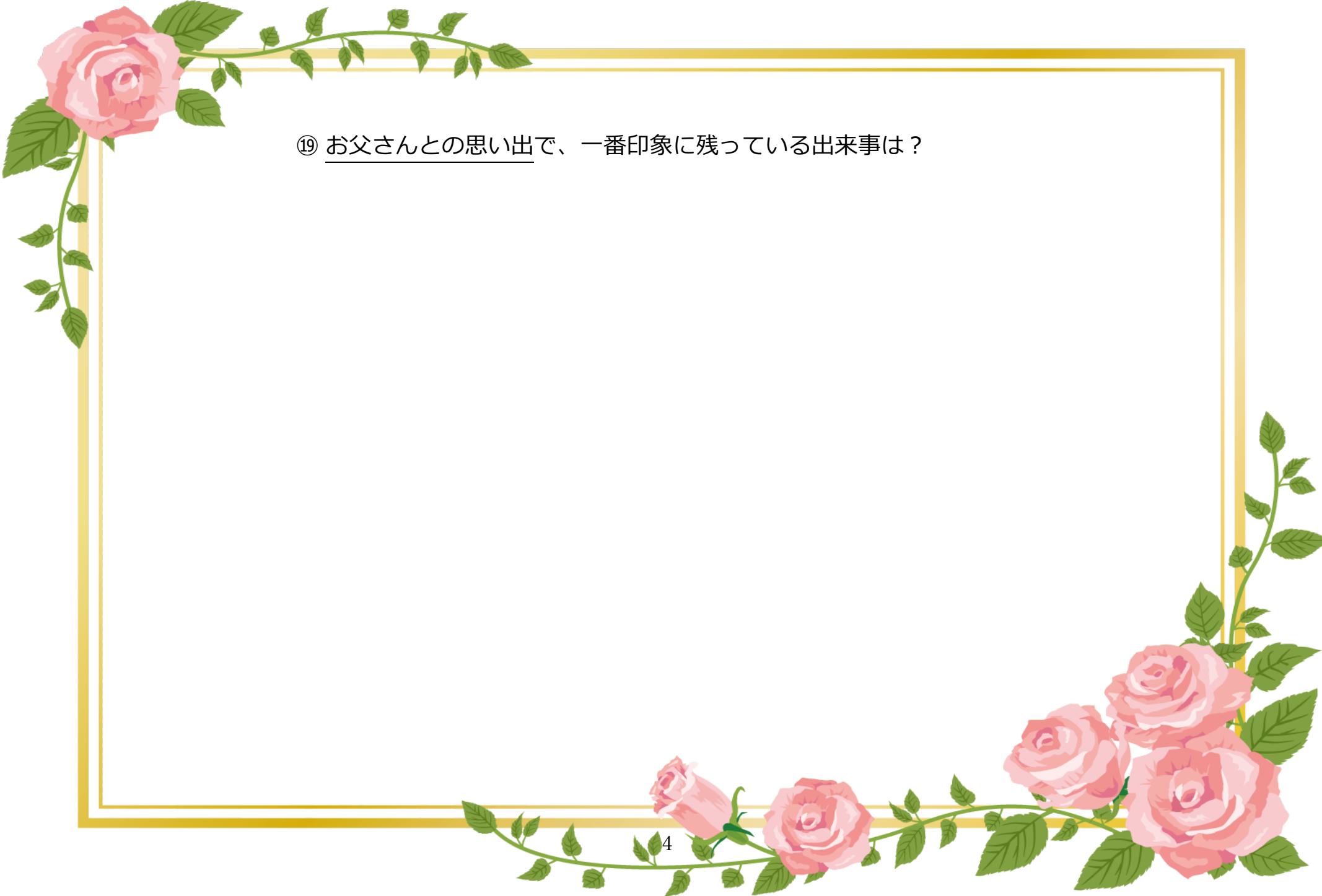


【6】 両親について

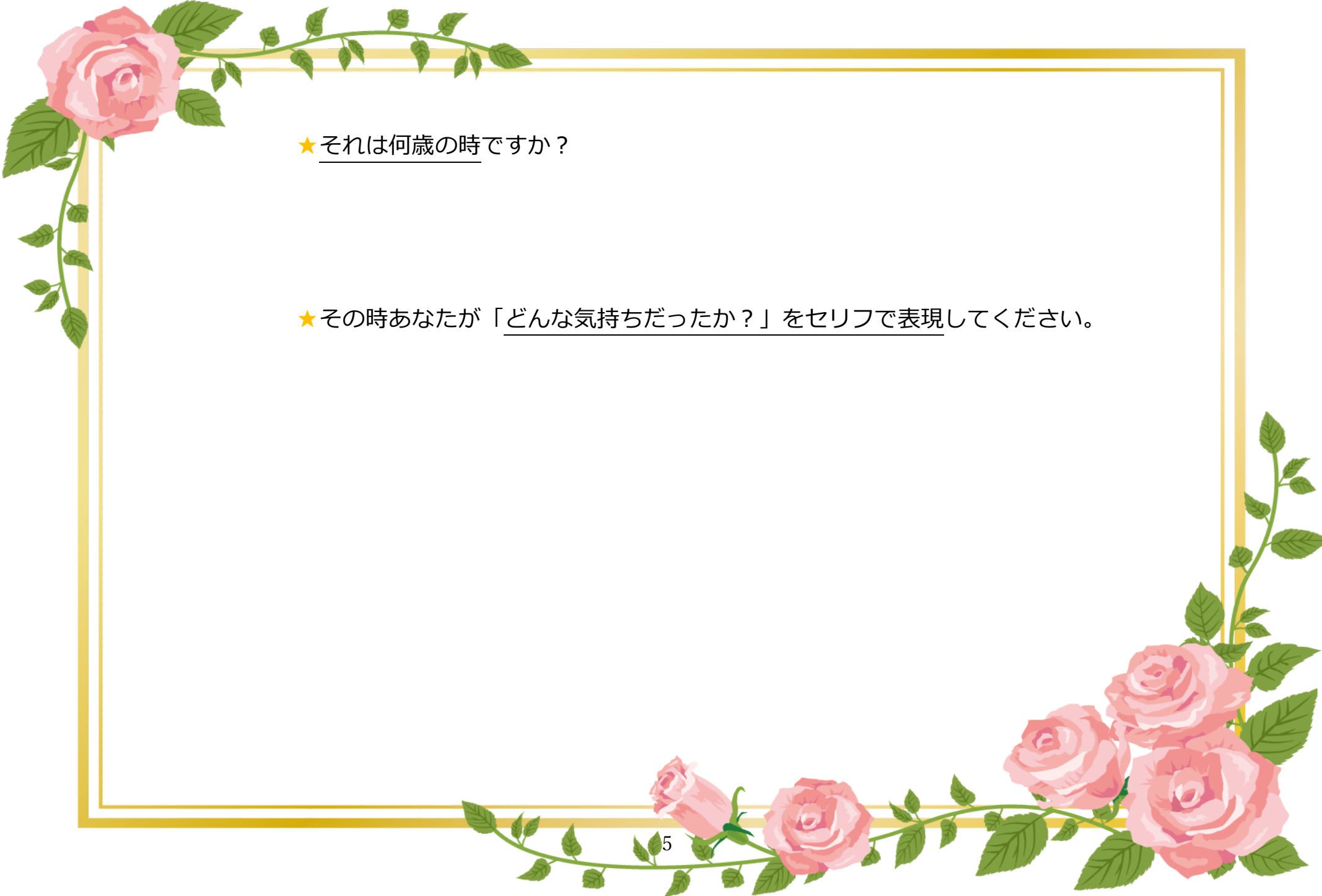
⑰ あなたのお父さんはどういう人ですか？（また、どんな性格ですか？）



⑱ お父さんの好きなところ、尊敬できるところはどこですか？



⑭ お父さんとの思い出で、一番印象に残っている出来事は？



★ それは何歳の時ですか？


★ その時あなたが「どんな気持ちだったか？」をセリフで表現してください。



⑳ あなたが、「お父さんに伝えたい言葉」…を書いてください。



⑳ では、お父さんが、「あなたに伝えたい言葉」…を書いてみてください。



② あなたは、お父さんと「どんな関係」でいるのが理想ですか？

★同じワークで、「お母さん」「兄弟姉妹」「他の家族」についても書いてみましょう！
(例…「お母さんにやってほしかったことは？」など。)




【7】 人間関係について

② あなたが心を許している、「一番の理解者」は誰ですか？

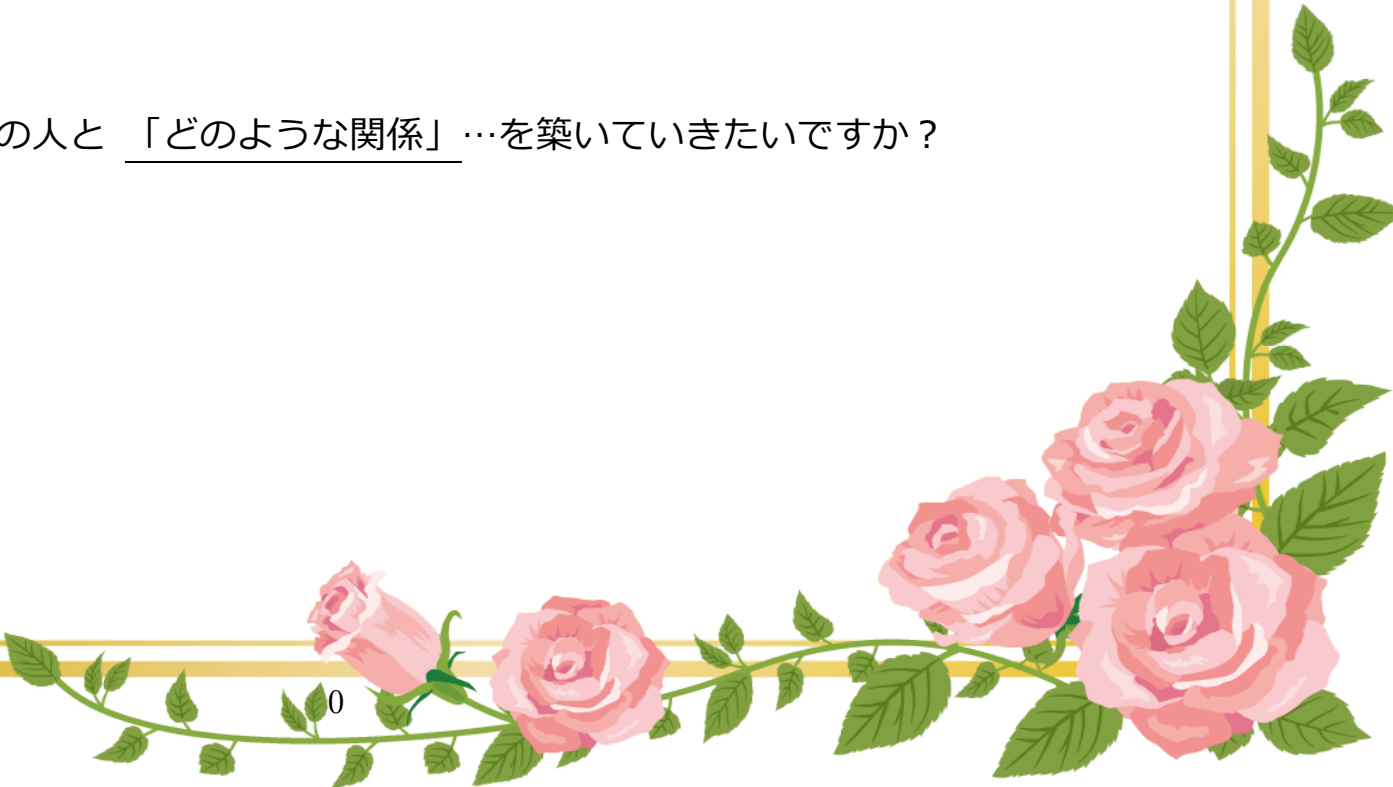
★その人は、あなたにとって、どんな存在ですか？


★その人に伝えたいメッセージを書いてください。



★では、その人は、あなたのことをどう思っていますか？

★これから、その人と 「どのような関係」…を築いていきたいですか？

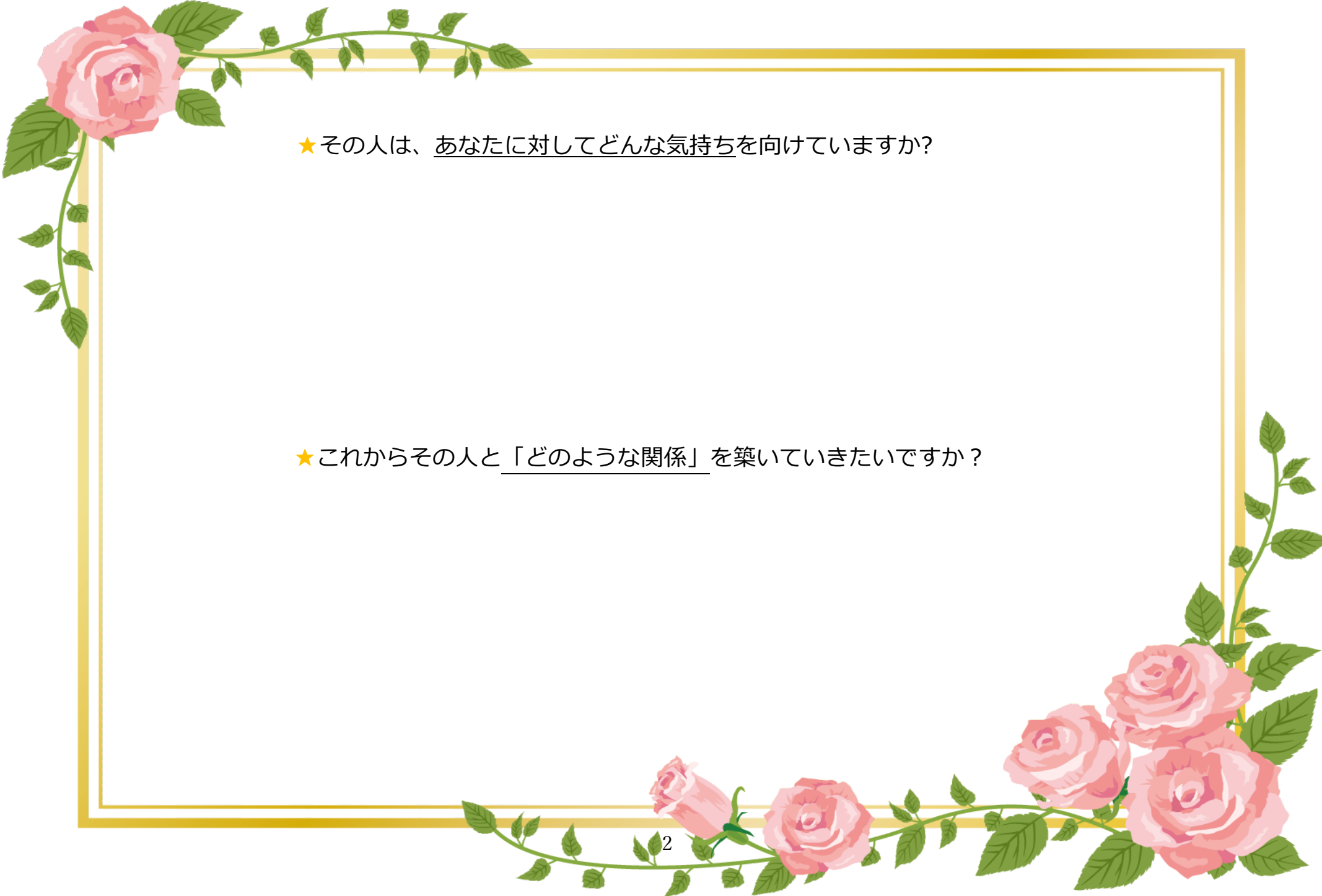




④他にも、あなたの周りには「応援してくれる人」が沢山いますね！
(もう一人…名前を書き出してみましよう！)

★もう一人の人は、あなたにとって、「どんな存在」ですか？

★その人に伝えたいメッセージを書いてください。



★その人は、あなたに対してどんな気持ちを向けていますか？

★これからその人と「どのような関係」を築いていきたいですか？



【8】 人生について

㊤あなたが「理想とする人生」はどんな人生ですか？
(もしくは「人生の目標」は何ですか？)

★そうなるためには、何が必要でしょうか？)

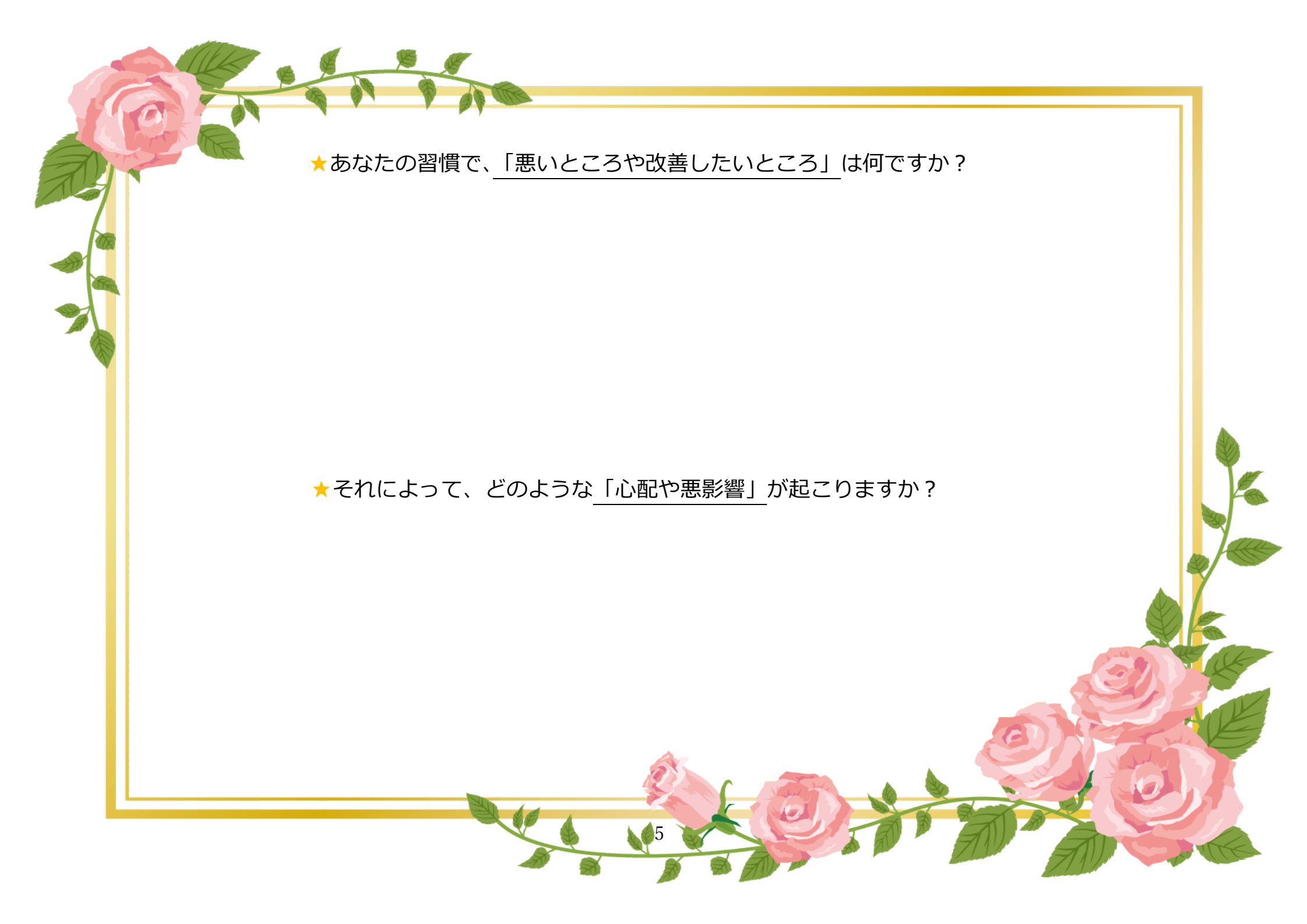


【9】 その他・習慣について (このように自分で、色々アレンジしてみましょう！)

★あなたの習慣で、「良いところや、人に自慢できるところ」は何ですか？

★それによって、あなたはどのような「恩恵」を得られますか？





★あなたの習慣で、「悪いところや改善したいところ」は何ですか？

★それによって、どのような「心配や悪影響」が起こりますか？



★「魂と対話ができるワーク（質問）」は、

慣れてくると、自分で自由に何個でも作ることができます。

あなたも「自分なりのワーク（質問）」を考えてチャレンジしてみてください。

自動書記を続けていくと、これまでは気づけなかった「自己の本質」に触れることができます。

「素直な自分」と向き合うと、心が解放されて、気持ちが軽くなります。

心が開放されると、周りに対しても、余裕を持って接することができます。

人への共感性も高まって、仕事や人間関係において色々とタイミングがよく

なってきます。チャンスに恵まれて、人間関係力も向上します。

=チャネリングセラピスト・山下美樹=