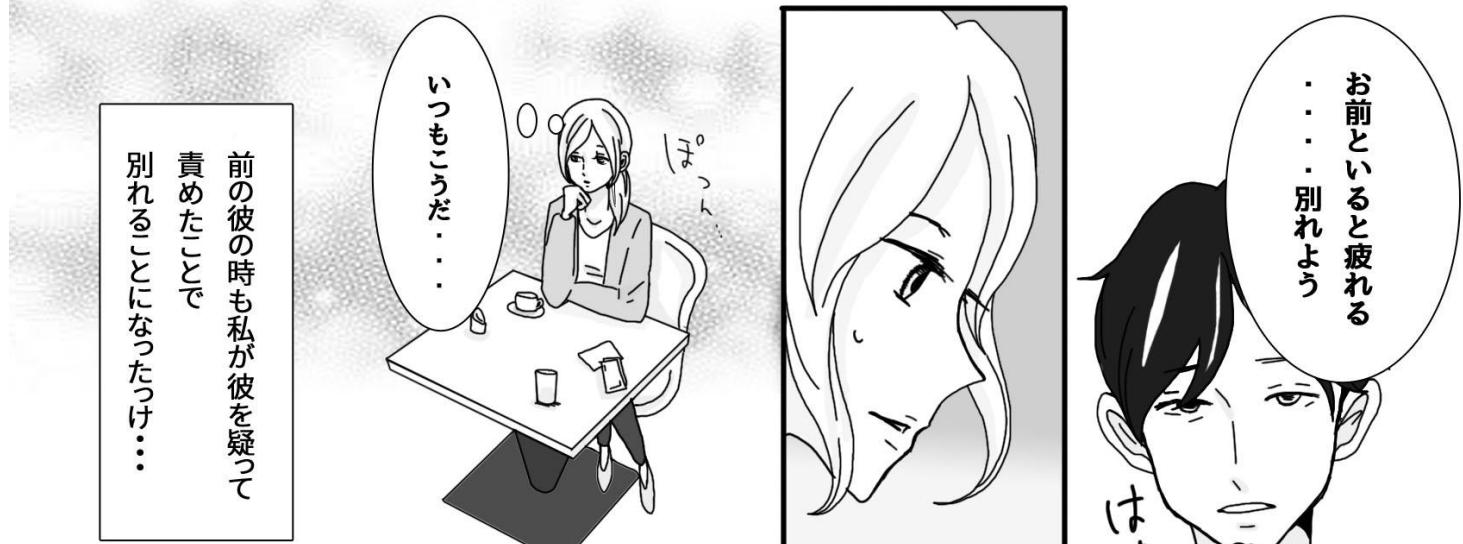
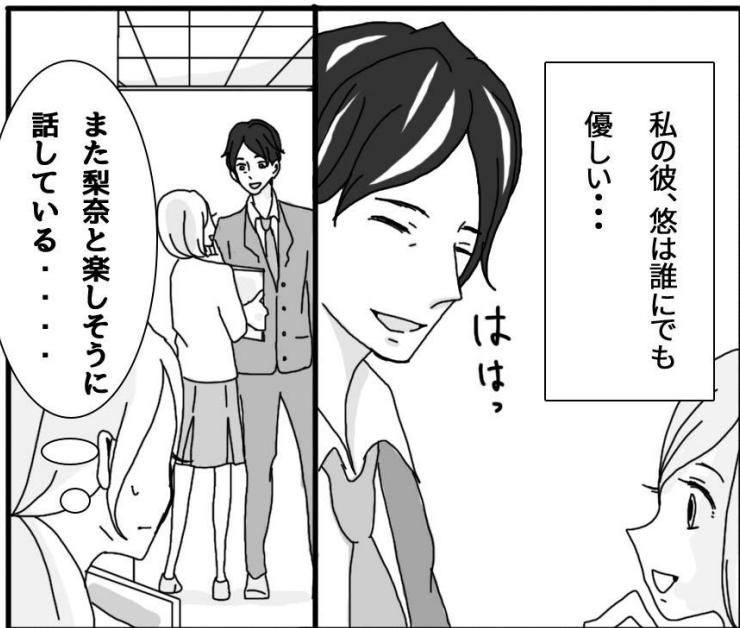


私の名前は
高田智子 三十八歳



前の彼の時も私が彼を疑つて
責めたことと
別れることになつたつけ…

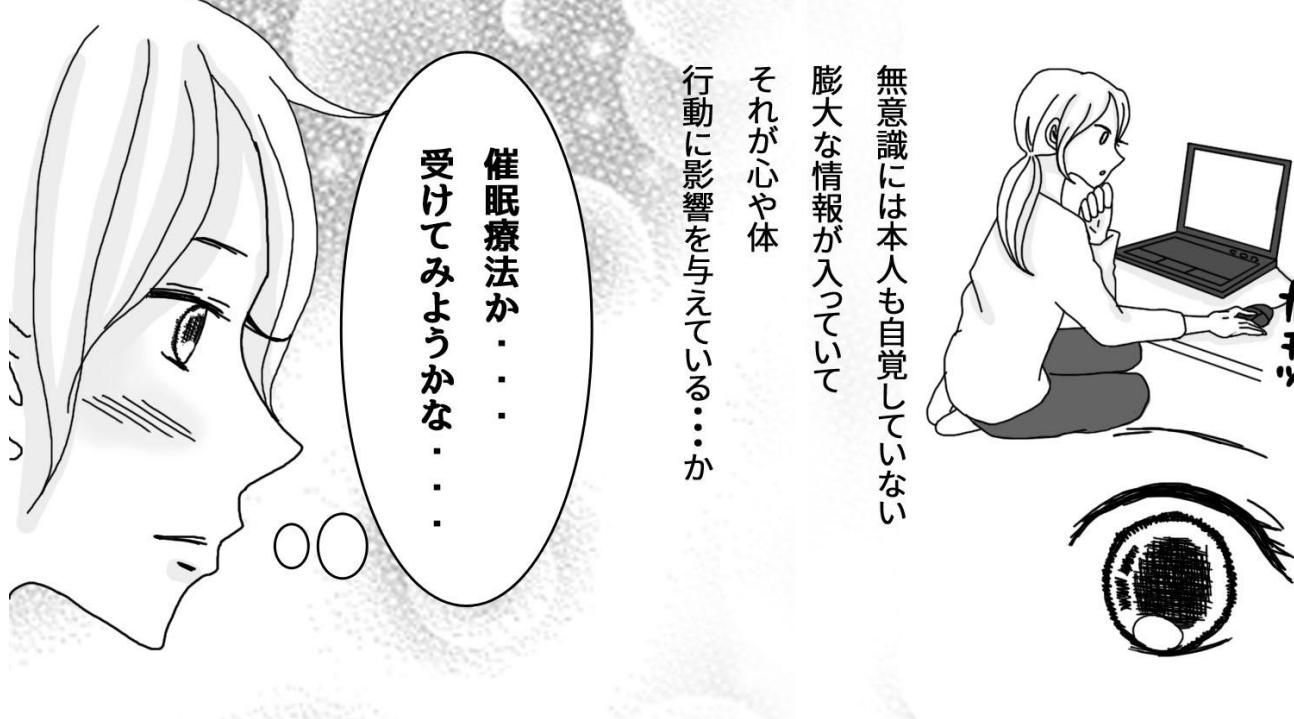
なんだか
何をやつても上手くいかないなあ

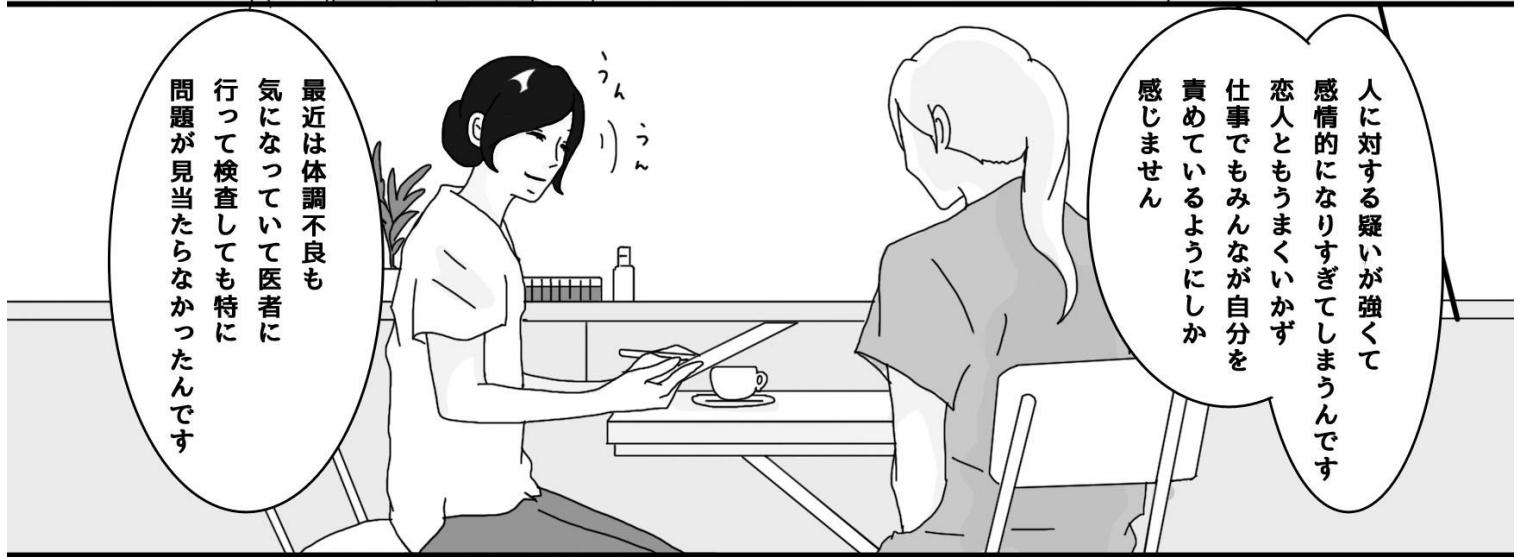
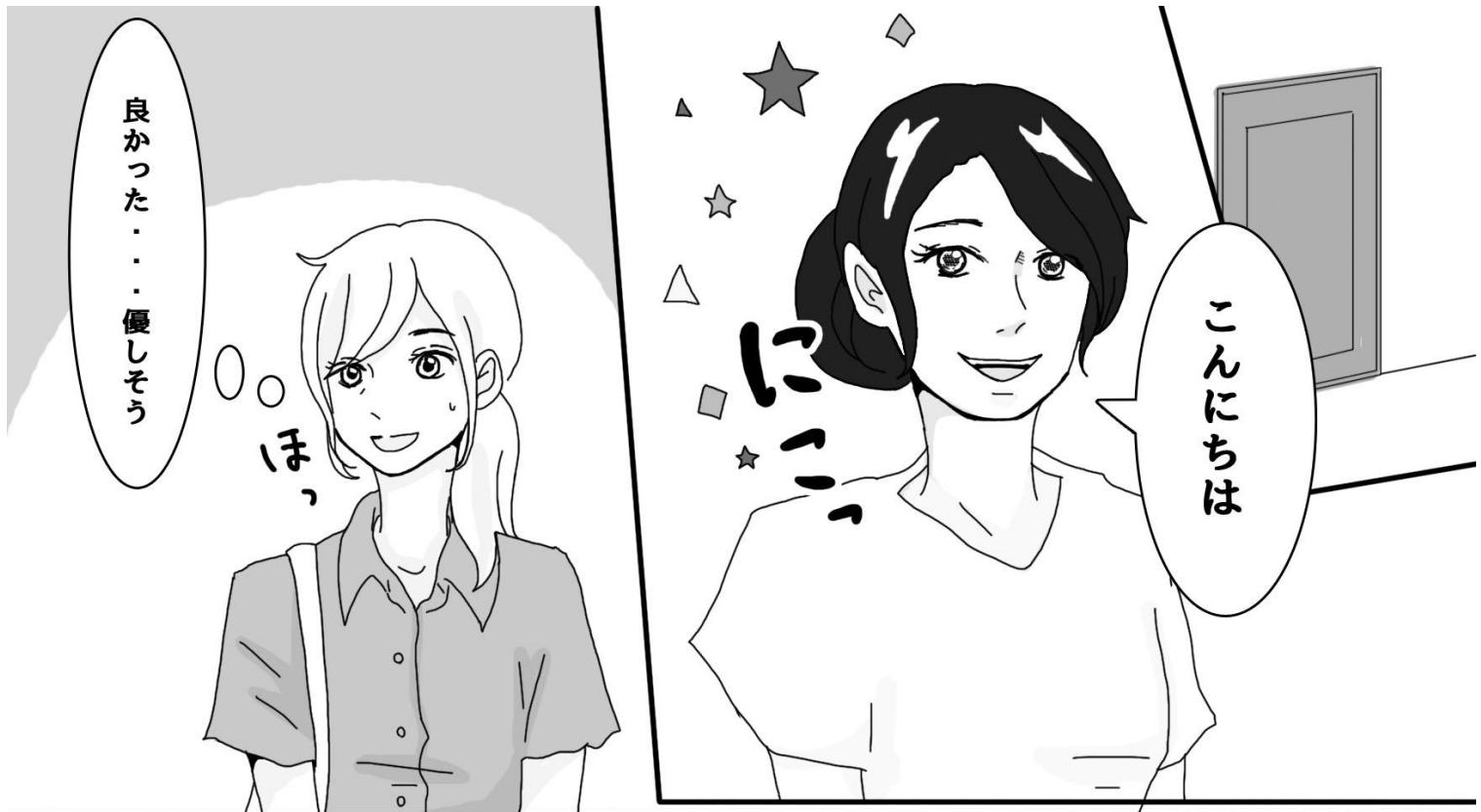


ストレスから頻繁に起る
頭痛やめまいなど体調も
崩すようになった



「催眠療法」が
「心の問題を解決する」？





催眠療法というと

怪しいというイメージがある人もいるかもしませんがアメリカやイギリスの医師会で治療効果があると認められた歴史もあり

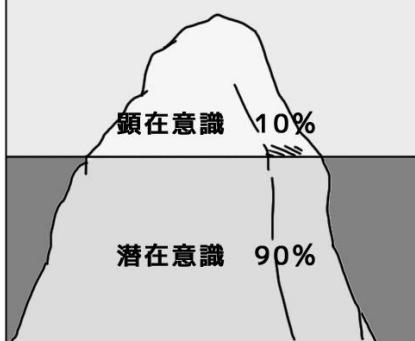
実はとても科学的な療法なんですよ

催眠療法を理解していただくためにまずは人の意識についてお話ししますね

催眠療法はこの潜在意識にアプローチする心理療法です

頭在意識は私たちが頭で認識している部分
一方潜在意識は
普段認識されることはありませんが
私たちの言動に大きな影響を与えていきます

頭在意識は意識の約10%に対しても
潜在意識は約90%と意識の大半を占めていて
今までの体験は潜在意識に蓄積されています
頭在意識では忘れているような幼少期の出来事も
潜在意識にはしっかりと残っています



人の意識はよく氷山に例えられます。
海に浮かぶ見えているところが頭在意識。
水面下にかくれている部分が潜在意識。

潜在意識には自分でも気づいていない情報がたくさんあってそこにアプローチするのが催眠療法なんだ

そうなんです！
催眠療法は深いリラクセーションから
催眠状態に入り
潜在意識にある問題の原因に
アクセスしてイメージや暗示を使って問題の改善や感情の解放をします



でも潜在意識につながるなんて……

ちょっと怖い……

催眠療法を受けると催眠術みたいに操られたり
意識がなくなったり人に知られたくないことまで

知られてしまいそうでちょっと心配だわ

よかつた

催眠療法は意識を失うわけでもないし
自分で自分をコントロールできるなら
安心だ……

でも私
催眠にかかりますか？

催眠術はショーですから
催眠療法とは違うんですよ

催眠状態でも意識ははつきりとしています
ですから自分が言いたくないことは言わないし
やりたくないことはやりませんし
自分で自分をコントロールできる状態なんですよ

催眠はかけられるものではなく
自分の意志で入るものなんですよ
すべての催眠は自己催眠です
ですから「催眠に入らない」と
思っている人に対しては

催眠誘導はできません

……と言つても催眠に入ることは
難しいことはありません！

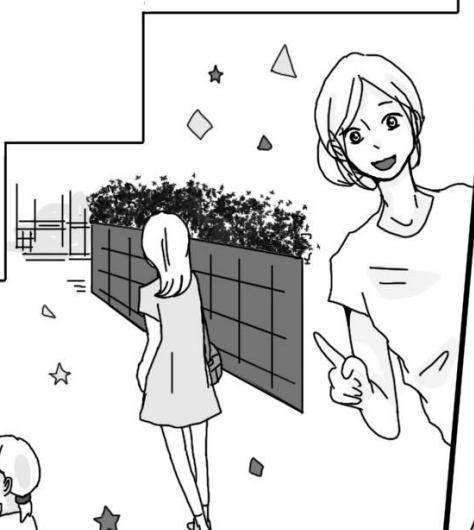
実は私たちは1日に10~12回くらい
催眠状態になっています

いつも利用している駅や普段からよく行く場所にいく時は
わざわざ考えなくとも目的の場所に着いたり
テレビや映画を見てつい涙が出たりドキドキワクワク
したりするのも催眠状態です
だから誰でも入ろうと思えば催眠に入ることはできるのです



催眠誘導はできません

……と言つても催眠に入ることは
難しいことはありません！



いつも利用している駅や普段からよく行く場所にいく時は
わざわざ考えなくとも目的の場所に着いたり

テレビや映画を見てつい涙が出たりドキドキワクワク
したりするのも催眠状態です

だから誰でも入ろうと思えば催眠に入ることはできるのです

催眠は誰でも入ろうと思えば
入ることができるんだ

智子さんは今日は
催眠療法は初めてですよ?
催眠療法が初めての方には
いくつかお願いがあります



なるほど。

1. 最初は積極的にイメージを膨らます



最初は自分から
どんどんイメージを
膨らましていくことが
催眠状態にスムーズに
入る秘訣です

イメージごっこを
楽しむつもりで
どんどん想像を
膨らましてみてください

2. 思考を手放す



「これは自分で作っているのかも?」
「この間見たテレビの内容かも?」
「催眠に入っていないかも?」など
人によっては様々な考えが
頭に浮かぶことがあります
あまり思考を使うと催眠状態から
覚めてしまふ場合がありますから
思考を巡らせるのは少し脇において
五感に意識を向けるように
してください

3. 不快があったら知らせる



催眠時の環境はとても大事です
途中でトイレに行きたくなったり
部屋の暑さ、寒さ、姿勢など
不快感があつたら遠慮なく
知らせてください
一度催眠から覚めてトイレに行
くこともできますし、
何よりも心地よい環境で
あることが大切なんですよ

催眠療法は様々な種類があります

イメージや五感を使って

習慣の改善などをする暗示療法や

幼少期のトラウマを癒す年齢退行療法

過去生を体験して問題の解決や人生の課題を明確にする前世療法などです

目を閉じてまずは
ゆったりとした
呼吸をしてください

頭の先から足の先まで
身体の緊張を緩めて
いきましょう

私がこれから

10から1まで数を数えます

1まで数えたら

深い催眠に入りますよ

10
9
8
·
·
·
2
1

前世から今の自分に
引き継がれた
何かがあるのかな・・・

では智子さんの問題に
感じていることに
関係する前世を
今日は体験していきましょう



階段を下りると
前世の世界が待っています



まずはお花畠を見てみましょう
ここはあなたにとって安全な場所ですよ



この人生の重要な場面に行きますよ

あなたは今どこにいますか？

数回の様々な人生の場面を
体験したあと…

あなたの人生の最後の場面に行きますね

勝つことが重要な人生だった

この人生はあなたにとつて
どんな人生でしたか？



弱さを見せてても大丈夫
そのままのあなたで大丈夫
本音で話せば周囲は
協力してくれるでしょう

高次の存在にメッセージをもらいます

勝つことにこだわり過ぎている
もうそれは今世では手放していい

前世のあなたから見て
今の智子さんの人生は
どう見えますか？



最後にもう一度お花畠に戻りましょう

お花畠に戻ってきて
どんな感じですか？

お花の色が鮮やかになつて
空の雲がなくなりました

では催眠から覚めていきましょう
10
9
·
·
·
1
はい！
スツキリと催眠からさめました

初めての方はよくそうおっしゃいます
催眠中でも意識は明確ですし
自分が何を話しているかも
分かりますからね
時間を見てください

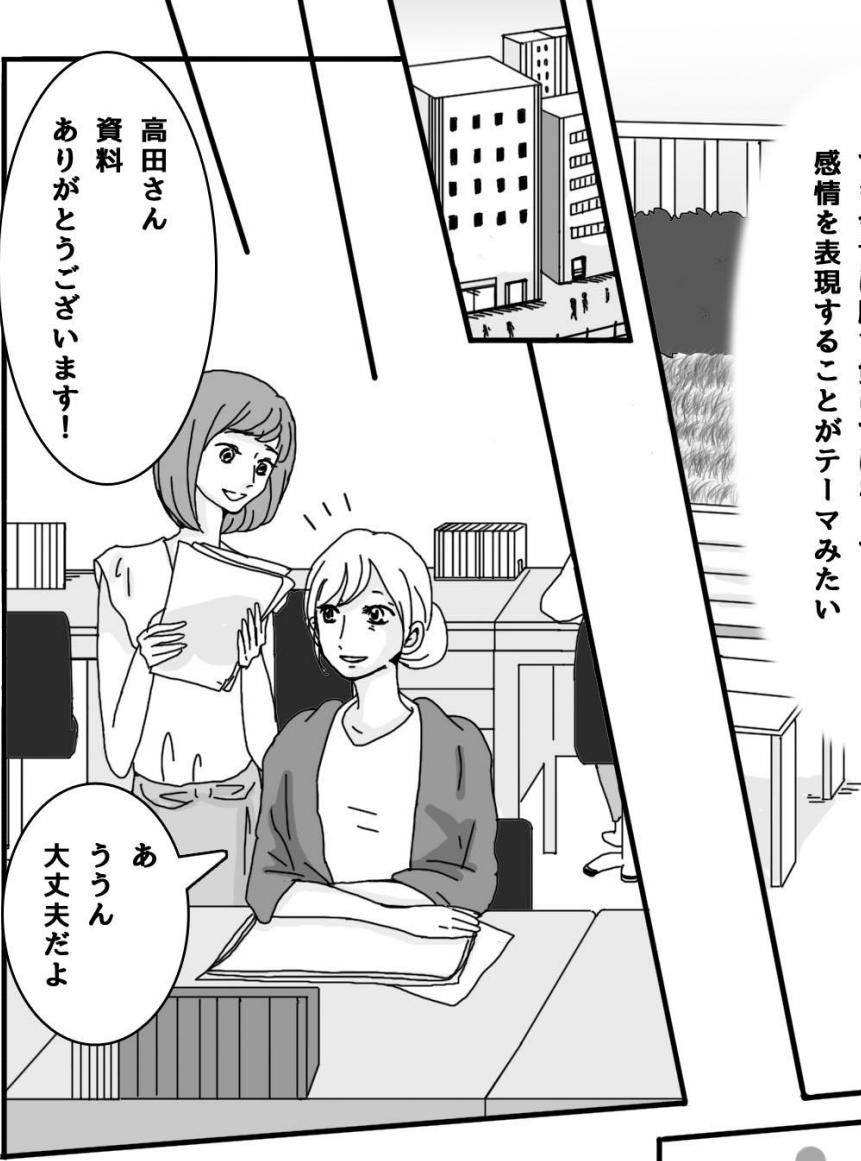
私、催眠に入っていたのかしら？
この体験は自分が妄想したもの
じゃあないかしら？

えつ
1時間半も経ってる！

催眠時は時間の流れが
はやく感じたりといふことが
遅く感じたりといふことが
おきるのですよ♪
上手に催眠に入らせていましたね
かと田い、た
30分しかー

最初に催眠中も意識はしっかりとありますって
お話ししましたよね
それでも皆さん同じように
「意識があつたから催眠に
入っていないかも」と思う方は
多いですよ
催眠というとそういうイメージが
強いのでしょうかね(笑)

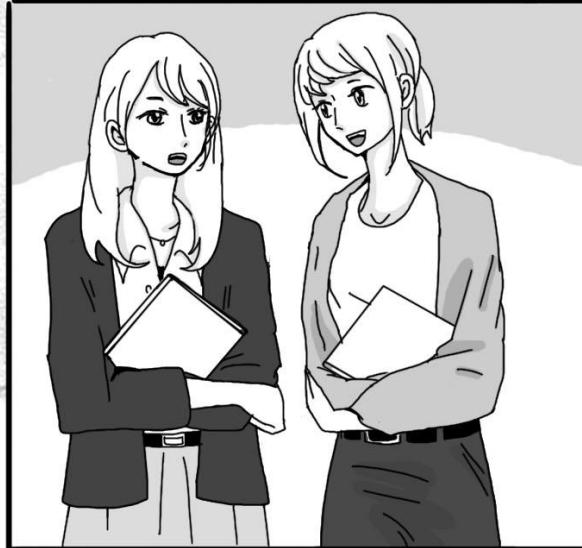




数回のセッションをうけるうちに
自然と体調不良が気にならなくなり
心の奥が静かになつたように感じています

催眠療法を受けて
周りの環境は特別に変わってはいないのだけど
人の優しさに目が向く様になりました

時々勝ち気な性格は顔を出しますが
自分や周囲を不快にさせるほどでは
なくなりました



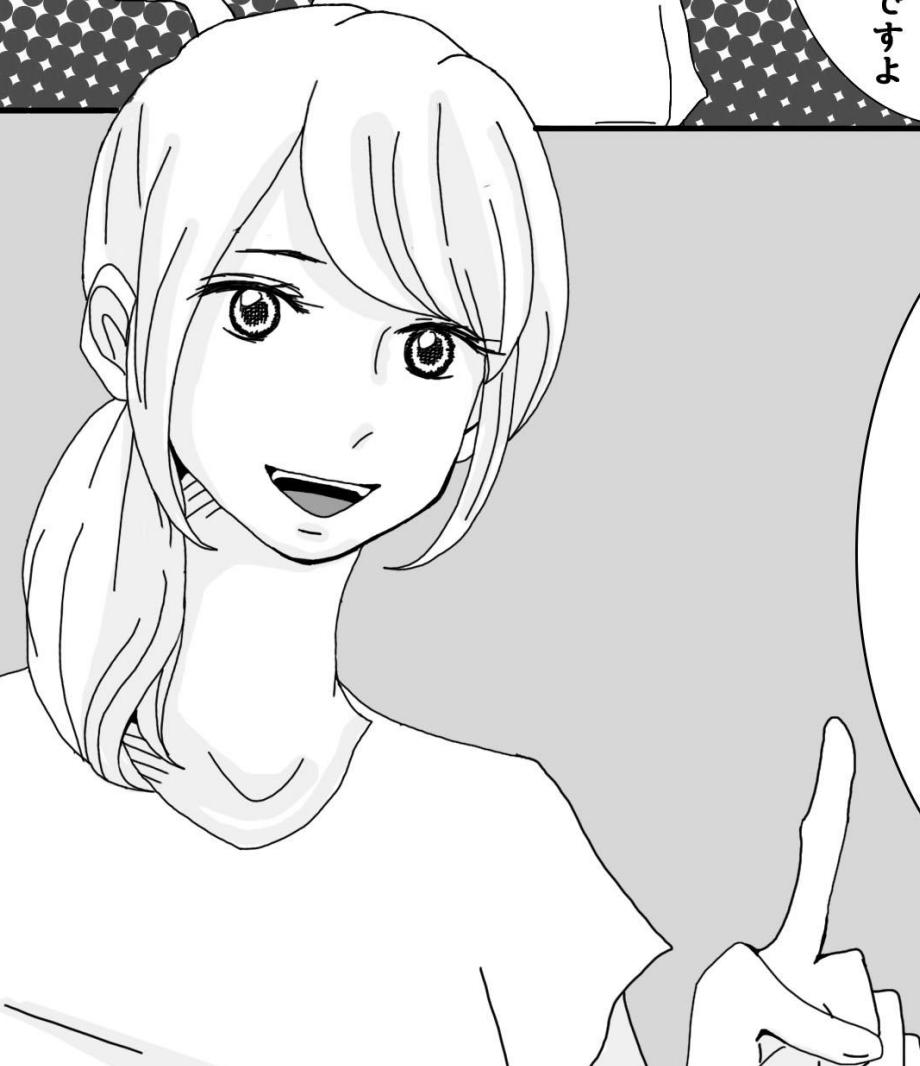
もう戦う必要がないことが
自然に思い出されて
上手く感情と
付き合えるようになりました

弱さを見せることはまだ少しだけ
躊躇してしまいますが
玉枝先生が言った

セラピーは玉ねぎの皮を
一枚一枚丁寧に
むく様に自分のペースで
進むのが一番良いのですよ

という言葉を信じて
自分のペースで進んで
いけばいいと思っています

もう勝たなくても生きていける今
私の人生は前世の魂が
望んでいたものなのかもしれない…
そう思うと何気ない日々も今を
大事に生きてみようと思いました



前世療法を含め、催眠療法でおこる体験は人それぞれです
智子さんのようにスムーズに催眠体験を受け入れる方もいれば、
そうでない方ももちろんいらっしゃいます

私自身は催眠療法による数々の癒しの力を目の当たりにしており、
催眠療法は素晴らしい気づきと変化をもたらすものと感じています
悩みや問題を抱えている方、前世や潜在意識、
催眠療法に興味のある方、たまたまご縁があつた方、
様々な方がこの漫画を読んで下さったと思います

皆さんに催眠療法を正しく理解して頂き、
そしてあなたの人生の中で必要な時に
催眠療法を活かしていただければとても嬉しく思います