

超絶簡単な瞑想法

潜在意識コンサルタント 岩崎かおる

いきなり質問です！

なぜ瞑想をするのですか？

瞑想をする理由

目的意識を持ってやると続けられるので質問してみました

今から5000年前にインドで生まれた瞑想は今や世界中に広がっています
特に近年では、グーグル、アップル、フェイスブック、ゴールドマンサックス等の企業が瞑想プログラムを導入してる程です

なぜ瞑想がこれほどまで注目されてるのかと言いますと、、、
一言で言うと、頭の掃除ができるからです



人間は1日に5万～6万回の物事を考えてると言われています

※もちろんその中には不安なことも含まれています



それを綺麗に掃除するツールが
「瞑想」というわけです。



瞑想は毎日でもいいので、
1日1分からでも続けることをお勧めします。

ワタシ自身の経験から言いますと、、

時々やるのも効果がありますが、やはり継続して毎日やることで、瞑想の本来の効果が発揮されるからです。私自身は、少し瞑想から離れてた時期がありましたが、昨年の11月から毎日瞑想しています。

眠りが深くなり、**不安で動揺することが少なくなりました。**いつも安定した心で毎日を過ごせるようになりました。これは瞑想の賜物だと思っています

さらに、**会社が倒産しそうで不安な時に瞑想をしてたら、とても精神的に安定して助かった**と言ってた社長さんがいました。



瞑想は、カラダさえあれば、いつでも、どこでもできるものです。

それでは、早速実践しましょう！

<超絶簡単な瞑想法>

瞑想の方法

- 1、なるべく薄暗くて静かな部屋で瞑想するようにしてください
- 2、椅子に深く腰掛けてください
- 3、背筋を伸ばして座ってください
- 4、足を肩幅に開いて、両手を上に向けてください
- 5、目を軽くつぶってください
- 6、鼻から口にかけての三角の部分に意識を向けて呼吸を観察してください
(添付の図を参考してくださいね)
- 7、時間は1分～20分までの自分にできる時間で瞑想してください
- 8、終わったら、ゆっくり目を開けてください。これで終わります

瞑想していて、雑念が出てきたら…

瞑想をしてると、頭の中で色々な思考が浮かんでくると思います。例えば、今日のご飯は何を食べようかな？今日はどこに行こうかな？あれやらなくちゃ！ etc…

このように、**雑念が浮かんでくるのは当たり前**です。

浮かんで来たのに気づいたら、すぐに呼吸の観察に戻ってください。また**雑念が浮かんできたら、呼吸の観察**に戻ってください。**瞑想はその繰り返し**になります。深い、深い瞑想に入ることだけが瞑想ではありません。

瞑想方法を動画でレクチャー



詳細はこちらをクリック → <https://youtu.be/po3thqr023o>

動画で、実際の瞑想をお見せしています

瞑想のゴールデンタイム

瞑想のゴールデンタイムは、正式には日の出と日の入りとされています。さらに、朝晩20分ずつするのが最適とされています。しかし、現代人にとってそれを継続し実践するのは大変なことです。ですから、1分でもいいので、自分ができる時に毎日継続してみてください。

歯磨きと同じくらい、やらないと気持ち悪い気がする。
と思えたら成功です！ちゃんと習慣化できた証拠ですから！

ちなみに、ワタシは毎朝10分瞑想をしています。
無理なく続けられる最適な時間が10分程度だと思ったからです。
疲れた時は寝る前にも瞑想をします。すると頭の中が整理される
せいか熟睡できます

何か質問がありましたら、
お気軽にメルマガから直接返信して下さいね^^

それでは！



もっと詳しく潜在意識の話を知
きたいと思ったら・・・

「潜在意識・ワーク&イベント一覧」へ

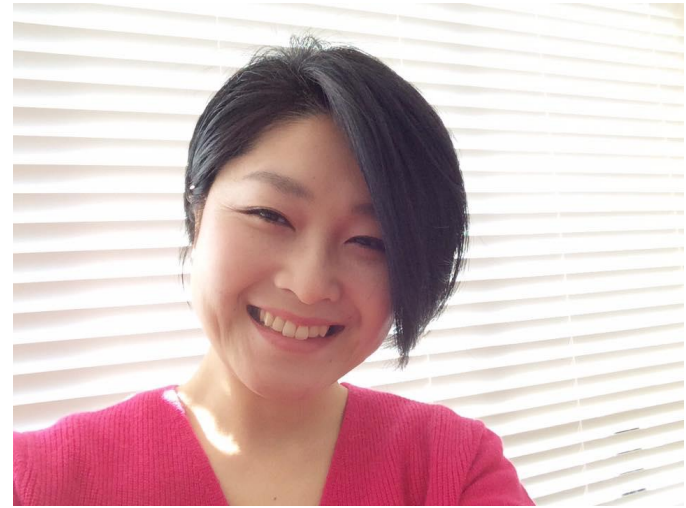


[https://www.reservestock.jp/page/event_calendar/
6015/](https://www.reservestock.jp/page/event_calendar/6015/)

プロフィール

潜在意識コンサルタント 岩崎かおる

潜在意識コンサルタント 岩崎 かおる



プロフィール詳細

1976年生まれ。新潟県新潟市出身。一浪して大学に進学。食品メーカーに就職するも、一生働ける仕事に就きたいと思い行政書士試験に挑むため2年後に退社。合格。その後、数社を転職しIT企業で激務の末、リストラ宣告を受け退社
2007年、女性個人投資家として活動。日本ブログ村女性投資家ランキング1位になるも、リーマンショックで全財産を失う。これからはシェアの時代だと思い、投資家時代の知人の協力でIT会社2008年（株）スカイミント設立するも、資金が底をつき精神的にどん底を味わう。その時に再会した社長から紹介されカウンセラーのセッションを受ける。自身でカウンセリングを習得した結果、赤字続きの日々から前年比4.7倍の売上を達成。潜在意識に働きかけるカウンセリングを広めたいと決意し、2012年 アバンダンスパートナーズ（株）設立。当社取締役は、週100時間労働が常態化し自身ともに疲弊していたのが、時間に追われる生活から解放され1/2の労働時間で収入3倍を達成。クライアントである、（株）ニューオーダー代表取締役 青山直樹氏は、“サービスを受けて6ヶ月で、3年後の理想的な状態に無意識に近づいていた”と効果を実感。“いつも頭の中と心の中がスッキリ整理され心にゆとりが出来た” “ぐっすり眠れるようになった” “精神的にゆとりを持って仕事が出来ようになった” など様々な業種の経営者に好評を得る。4年間で300人以上のカウンセリングを実施。現在は、「自分でできる脳内デトックス」1日セミナーを開催し好評を得ている。そして、日常的なストレス解消に力を注ぐべく、心の90%以上を占める潜在意識から自然に目標達成できる仕組みを構築し、6ヶ月で目標達成できるプログラムを展開。潜在能力を最大限に引出し、ムダな悩みから解放された人が多くなり、社会を豊かにしていくことが目標。