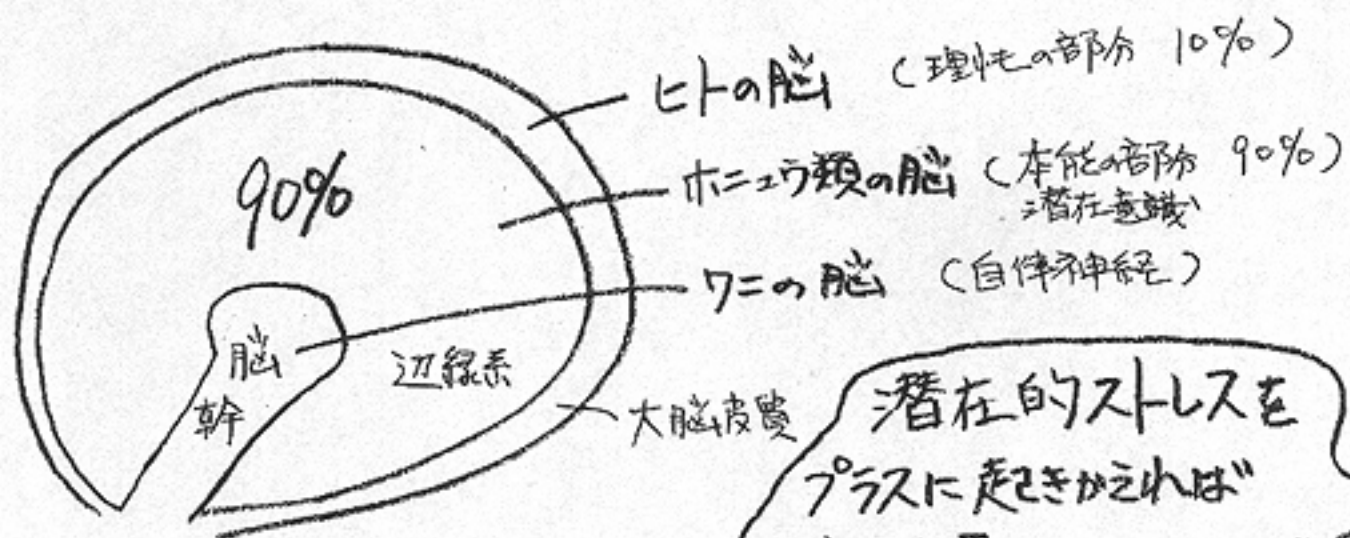


# 脳の90%の部分 潜在意識にアロ-チ



## 潜在意識を活性化するには...

- ① とてもリラックスしているとき  
寝おりに入るとき  
呼吸によるリラックスを作ったとき



- ② アロマオイルをたく。  
ジャスミン、ローズ、イランイラン  
セラフィム、オレンジなど



- ③ 自己暗示を3回。  
(1) あー気持ちいい  
(2) 私は今日も幸せだった。  
(3) 私は〜ができる。大丈夫

### 丹田呼吸法 7回

- (1) 息を8~15秒かけて  
ツブツブ吐く。  
やなものが出るイメージ
- (2) 息を5秒ひらき  
キリなものが入るイメージ
- (3) 5秒 息を止める  
全身に夢が広がるイメージ

### お腹のマッサージ

- ㊦ 30回
- ㊧ 30回
- お腹がみたく、幸せが  
7つあるイメージ

### なれたら「自分」をイメージする