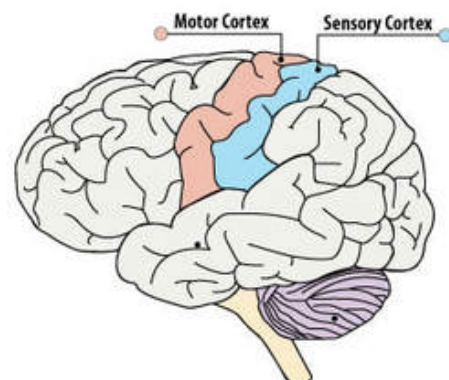


## ●目や首回りの疲れをとる

ストレス反応は健全なもの。ストレスの原因探しや対策に心を奪われすぎない。トラウマを理由にするのも、いったん脇において。

「元に戻らなくなったストレス反応」、この時間は、そこに目を向けてみよう。

「元に戻らなくなったストレス反応」は、身体において「センサーモーターアムネジア（感覚運動健忘症）を引き起こす。簡単にいうと脳が体を忘れてしまうこと。

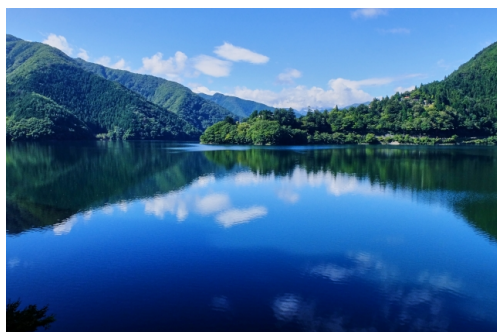


忘れられた筋肉は、寝ている時も収縮を続ける。凍りつきを溶かすとき、凍った感情も解放される。肉体の中に心があるのではなく、心身とは動きや働きをつくり出す、ひとつの器のようなものだから。

## ●脳内のコトバをクリアリングする

脳内のコトバを、インナートークという。インナートークで思考することに夢中になっていると、そのリアリティが強まり、現実へ反映される。外の世界のリアリティは薄まる。

インナートークには、思考の土台（世界観）も含まれる。恐れからのインナートークは対処を求めてくるから、私たちは対処に追われる現実を創り出し、囚われていく。クリアリングはそんなに難しくない。ただしいつももあるものだから、クリアリングの習慣をつけよう。



思考は移り変わるお天気のようなもの。晴れの日。嵐の日。  
湖面がずっとざわめいていると、毎日がひどい天気に見える。

## ●グループセッション

電磁波のバランスと集合的なブロックからの解放