

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）の使い方

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）の使い方

最初の2～3週間は、最低朝晩の2回、誘導音声を聴かれるとよいでしょう。

お勧めは、目覚めてすぐと、寝る直前です。

それ以外にも、スマホなどに入れて、好きな時に聞くのもいいですね。

やればやるほど慣れて、録音なしでもできるようになりますよ。

■初心者のためのコツ

この瞑想では、フィーリング（気持ち・感情）を、身体で感じながらエクササイズを進めていきます。

どんなフィーリングでも構わないのですが、慣れないうちは、それほど激しくない気持ちで試したほうが、効果が得やすいでしょう。

慣れてきたら、何か不快感が湧きあがってくるたびに、それを歓迎してあげて、ちょっと時間をとってエクササイズするといいですよ。

「うまくいかない」「思い通りにならない」という時こそ、フィーリング・エクササイズを使いましょう。

障害は、パワーを取り戻すチャンスであり、新たな行動を選ぶチャンスです。

■誘導音声には、2つのバージョンが用意してあります。

オリジナル（#1）は、「愛する」「感謝する」という言い回しを使っています。しかし、人によっては違和感を感じてしまうことがあるようです。

そこで、別バージョン（#2）では、「ただそのまま受け入れる」「ただ存在することを確認する」という言い回しに変えてあります。

あなたにとって、違和感のない方を選んで使い分けてください。