

第一段階

「両手の親指を中にギュッと握りしめ、目をギュッとつぶって歯をくいしばる。」

お腹一杯に息を吸い込んで一たん止める。
全身にグッと力を入れて、三つで一氣に力を抜きます。

一つ、二つ、三つ、スッと力が抜けた。」・・・(5秒間、間をおく)

「両手の親指を中にギュッと握りしめ、目をギュッとつぶって歯をくいしばる。」

お腹一杯に息を吸い込んで一たん止める。
全身にグッと力を入れて、四つで一氣に力を抜きます。

一つ、二つ、三つ、四つ、スッと力が抜けた。」・・・(5秒間、間をおく)

「両手の親指を中にギュッと握りしめ、目をギュッとつぶって歯をくいしばる。」

お腹一杯に息を吸い込んで一たん止める。
全身にグッと力を入れて、五つで一氣に力を抜きます。

一つ、二つ、三つ、四つ、五つ、スッと力が抜けた。」・・・

第二段階

(7秒間、間をおく)

爪先から力が抜けたっ・・・足首から抜けたっ
膝から力が抜けたっ・・・腿から抜けたっ
腰から力が抜けたっ・・・お腹から抜けたっ
胸から力が抜けたっ・・・背中から抜けたっ
肩から力が抜けたっ・・・肘から抜けたっ
手首から力が抜けたっ・・・アゴから抜けたっ
首から力が抜けたっ・・・額から抜けたっ
目から力が抜けたっ・・・足首から抜けたっ
頭のテッペンから力が抜けたっ・全身の力が抜けたっ
(・・・は3秒間、間をおきます。)

順序を多少間違えたり、一つ抜けてしまった時などは、特別に大きな支障は有りませんから、そのまま進めて行ってください。

第三段階

吐く息と共に緊張が吐き出される・・・
吸う息と共にエネルギーが吸い込まれる・・・
(吐くときには、下腹をへこましながらゆっくりと吐いていきます。息を吸うときには、下腹を突き出すように、大きくゆっくり吸い込んで行きます。)この複式呼吸を、ゆっくりと

3回行います。

第四段階

これからいつでもどこでも、このM・T法ができる。．．．

これから、いつでもどこでも、このM・T法ができる。．．．

（2回、心の中で唱えます）

第五段階

これから数を十、数えると、スッキリ、さわやかに目があく。

一一つ、二一つ、三一つ、手足にグリーンと力が戻ってくる。．

四一つ、五一つ、六一つ、全身にグングン力が戻ってきた。．

七一つ、八一つ、九一つ、目の前が明るい、頭がスッキリして

きた。．．．．．
十一で目があく。．．．．．十一つ。

（と、最後にパット目をあげ、両手を頭上に伸ばしながら息を
吸い込み、ハッと息を吐きながら、ダラ　ンと手を下ろします。）

プラス・イメージ成功法　三恵書房　小林充