

太陽パワーエナチャイズの法

1 初心者、朝の穏やかな太陽の光をあびることから始めましょう。

2 朝、家の庭でも、ベランダでもいいですし、近所の公園や、ちょっとした広場に出向いてやってください。体に太陽が当たるところを選びます。

できれば誰にも会わず、ひっそり一人でできるのがいいのです！ 集中してエネルギーを受けることができるからです。

3 場所が決まり、ひとりでワークできるようになったら、イラストのように太陽に向かい合うつもりで立ってください。そして、向かいあった太陽の日の光を自分のハートの真ん中に集中させるようなつもりで、引き入れる意識を持ってください。

そして、「太陽の光輝くまぶしい光の恩恵を、いま私にすべて注いでください」と、心の中で唱えます。

唱えながらも、意識としては、その太陽の光をどんどんハートにそいでもらっている（自分に宇宙のはるか彼方の遠くから、とてつもなく大きく偉大なエネルギーを引き込んでい）とイメージし続けてください。

何分間か気のすむまでやっている、心の中が自然にジワッとあたたかくなってきて、そのうちに熱い涙がポロポロあふれ始めることでしょう。

そうになったら、確実にエネルギーを自分に取り入れたことの印です。

穏やかに、「ありがとうございます」と伝えて、やめます。

4 終わったあと、なんだかすべてのことに吹っ切れた感じがして、元氣が出て、やる気にあふれているものです。

うまくそのエネルギーを、やりたいことに注いでください。驚くほどスムーズにことが運びだします。

5 一番パワーが強いのは、正午〜午後2時くらいの太陽です。朝の儀式になれば、この時間帯にもやれるならやってみるといいでしょう（太陽パワーを受け取るこの儀式をするときは、決して太陽を直視したり、長時間当たったりしないでください。目を痛めたり疲れたりするといけませんから、絶対に守ってくださいね）。

6 それから、夕暮れの沈み行く太陽パワーは、心底疲れ切った心身を癒し、どんなにがんばっても立ち直れなかったような落ち込みをも回復させる、ものすごく大きな癒しと復活のエネルギーを持っていますので、そんなときは夕暮れの太陽パワーを同じ要領で取り入れましょう。

急に、自分のかかわっていたすべてのことが、まるで光が投げかけられたかのように好転していきます！

黄金のエナジーワーク

1 お風呂上がりの、体が清潔な状態のときに行います。

自分のいる部屋の中心や、ベッドの中央にあぐらをかいて座ります。

2 目は開けていても閉じていてもいいです。

まず、燦然と黄金に輝く太陽の光のような球体が天からずっとやってきて、いまようやく自分の頭の上から1メートルくらいのところにあるのをイメージしてください（黄金の太陽のような光の球体は、自分の頭より大きい、肩幅くらいの直径のある大きさのもの）。

3 その光にいま出逢えたこと、これから自分の中に迎え入れることを大歓迎するような、うれしい気持ちでとらえてください。

4 その光の球体を自分の呼吸に合わせて徐々に頭上からおろし、そのまま自分の頭の中に、すっぽりと入れ、そのままゆっくり、首を通して下に行き、胸のところまで引き込みます。

5 胸の中心まできたら、今度はその黄金に輝く光の球体を呼吸のリズムに合わせて、徐々に大きくし、体中に広げます。その感覚を1〜3分くらい感じたら、頭上にあったときの大きさに戻します。

7 そして、ゆっくり今度は胸から首、頭と通って、また頭の上に出します。

そして頭の上1メートルくらいのところまで持っていく、「私に光とエネルギーとパワーをありがとうございます」とお礼を告げ、宇宙に返すつもりで意識の中から消します。

パワフルな直感力アップ法

1 まず、一週間、入浴の時間を11時までにはします。

そして入るときは、入浴剤をラベンダーのものにします。

2 一週間ラベンダーのお風呂に入っている期間は、できるだけ、パープルのものを身につけるようにします。

たとえばアイシャドウも、うすいパープルをまぶた全体にうすくつけます。

洋服や小物などにも、パープルカラーの入ったもの（ワンプointでもいい）を用います。

3 そして、眉と眉の間のところ（みけん）を、人差し指と中指で軽く3秒押し当てます。これを8回繰り返します。

4 1〜3まではすべて直感力（第3の目）を開く刺激につながるものです。

複合して取り入れるとパワーアップします。

ピンときたなにかに楽しんで取り組んでいけば、ラッキー＆ハッピーになります！

ツキとチャンスが訪れる超開運BOOK

ゴマブックス株式会社 佳川奈未