

# 自分を立て直すためのクリアリング方法

<https://jibunrashisa.com>



※無断複写・複製・転載することは禁じられています。

こんにちは。にしむらともこです。

このテキストは

現在を楽しむことを再発見し、目の前のチャンスに気づいていくことを、サポートするものです。

今はますます、自然災害、世界の移り変わり、社会の変化を、身をもって感じる時代となりました。

あなた自身も、「今まで通りにはいかない」何かを受け取っているのではないのでしょうか？

あなたがもし……

- 何かのときに緊張するクセがあったり
- いつも似たような状況で心がざわついたり
- なかなか拭い去れない、過去の心の傷ある
- 傷つかないようにするために、人に攻撃的になったり
- 悲しくならないようにするために、無関心な態度を装ったり
- お金の心配や、人を気にして、疲れてしまったり

そんなとき、日々のセルフケアとして活用できるように作りました。

人の行動は「インスピレーション」か「記憶」のいずれかによって引き起こされているとここでは考えています。

「慣れ親しんだ古いプログラム」から「シグナル」をもとに未知なる世界へと歩みを進めるための、最初の一步となるテキストです。

ここでは、私たちひとり一人があるべき姿(ありのままの姿)を思い出して本来の力を発揮して、愛を込めて自分の現実を創造するために

- より高次の自己意識である「ハイヤーセルフ」と
- もう一人のあなた、幼い心や、思いグセとして現れる「インナーチャイルド」について触れています。

この領域に触れることは、本来の自分が定まることにつながります。



さて、私たちから物やお金や肉体をとると、最終的に残るのは意識です。

その意識の中には、今こうやって、このテキストを読んでいるあなたもいれば先に書いた「ハイヤーセルフ」と「インナーチャイルド」もあなたの中にいます。

これを読んでいる「あなたの意識」、「ハイヤーセルフ」と「インナーチャイルド」の意識は本来の自分を取り戻すために、存在しています。

**「ハイヤーセルフ」と呼ばれる自己は、いつでも何が最善かを私たちに教えてくれます。  
「ハイヤーセルフ」が伝えてくれるのは、あなた本来のあるべき姿です。**

また、私たちのネガティブな態度や思考や感情はすべて「インナーチャイルド」から来ているといってもよいでしょう。

けれども実は「インナーチャイルド」は「ハイヤーセルフ」から生まれた存在だということをご存じでしょうか？

最初は「ハイヤーセルフ」がしたかったことを素直にしていたのだけどどこかで傷ついてしまったり、恐れを感じたりした結果もう二度と傷つかないように、恐れを感じなくてよいように、振る舞い方を変えた存在が「インナーチャイルド」なのです。

また「インナーチャイルド」には大切な仕事があります。

私たちが生きるための感情や記憶は、この「インナーチャイルド」の領域が担当しています。命を「守る」ためです。

心臓や神経の働き、私たちが意識しなくても自然に働いている身体の活動…それら肉体の全般を受けもっています。

**「ハイヤーセルフ」は私たちの自由意志を尊重しながら、何が最善か教えてくれます。  
「インナーチャイルド」は生命力全般に関わり、生き残るための本能です。**



私たちは生きるために存在しているので  
パワーバランスはどうしても「インナーチャイルド」に影響されます。  
身体の不調が心と関係するの、わかりますね。

私たちが「ハイヤーセルフ」とのつながりを強め  
本来のあるべき姿(ありのままの姿)を思い出していくためには  
この「インナーチャイルド」領域との風通しを、よくしておく必要があります。

なぜならば「インナーチャイルド」は、先に触れたように  
もともとは「ハイヤーセルフ」から生まれた、ハイヤーセルフの化身だからです。

【自分を立て直すためのクリアリング方法】のクリアリングとは

「インナーチャイルド」があなたのために存在し  
呼吸、身体、心臓の鼓動のお世話をしてくれていることに  
「ありがとうね」の気持ちを捧げることです。

「インナーチャイルド」の領域を、愛と、信頼ある関係を築いていくと  
「ハイヤーセルフ」の一部となり、地に足をしっかりつけながら、あなたの人生を応援し始めます。

このクリアリング法は簡単なので、いつでも行えますが  
夜寝る前に行うことをおすすめしています。

人はだいたい前日のことを無意識に引き継ぎながら、今日という日を過ごしています。  
ネガティブな記憶は、潜在意識の中の「インナーチャイルド」が引き受け、奥底に溜まっていき  
今日という日にも、影ながら影響を及ぼします。

とくに寝ている間は「ハイヤーセルフ」とよくつながっています。

寝る前に「インナーチャイルド」に感謝の気持ちを伝えることは  
「ハイヤーセルフ」意識と深くつながることになり  
あなたの人生の旅路を、後押しすることにつながるのです。



「あなた」

「ハイヤーセルフ」

「インナーチャイルド」

3つの意識が同じ方向に向かうとき、世界の見方と体験が変わっていきます。

クリアリング方法を行なう場合は、まず深呼吸を2回しましょう。

これをクリアリングの合図とします。

### 【自分を立て直すためのクリアリング方法】



～生命の働きのお世話をしてくれている「インナーチャイルド」に感謝を伝えよう～

※ このクリアリング方法は、**ご自分のペースでゆっくり**行いましょう。

#### ① リラックスします。

全身の力を抜き、深呼吸を楽なリズムで約1分間行います。だいたいの時間感覚でOKです。  
最後に大きく息を吐き、自然な呼吸に戻ります。  
しばらくじっとします。

※呼吸から受け取るものは、氣、プラーナ(ヨガでは)、マナ(ハワイでは)などといって  
肉体を維持するためのもので、生命力、エネルギーです。

#### ② 目を閉じて、呼吸に意識をかけます。

その息が、あなたの胸の中、肺の奥に入っていくのを感じてください。  
呼吸を続けるたびに酸素が運ばれ、全身にジワッと広がるのを感じます。  
広がるのを感じながら酸素のつぶつぶたちがシュワシュワと、指先、足の先から出ていくのを感じます。

#### ③ 次に血液の流れを感じます。

心臓から送り出される温かい血液が、全身を巡るのを感じます。

#### ③ 筋肉の存在を感じます。

両腕の筋肉、両足の筋肉、普段あまり意識しないお腹の中の動き  
目、口の中、私たちの全体を覆う皮ふの存在を感じます。



④ 次に身体に張り巡らされている、神経系たちをイメージします。

だいたいこんな感じかな、のイメージでOKです。前もって図鑑等を見ておくのもいいですね。

肉体は神経の働きがなければ死んでしまいます。

たくさんの神経が働き、活動し、生命を維持するために動きつづけています。

「インナーチャイルド」は私たちが生まれたときから

まったく文句も言わずに、最後のときまで動きつづけます。

私たちはこのことを、意識したことがあるでしょうか？

この子たち(インナーチャイルド)がいなければ、私たちは生きられないのです。

⑤ お腹の辺りから神経系を通して身体全体へと、光が広がるのをイメージします。

※お腹の辺りには、臓器を支配する、神経細胞が大きく広がっています。

ホリスティックの観点では、情動はここで生まれているという考えもあります。

⑥ この状態で、「インナーチャイルド」に感謝の言葉を贈りましょう。

**「いつもありがとうね、感謝しているよ」**

言葉が身体に沁み込むのをじんわり感じるまで、じっとしましょう。

⑦ 全身を包み込む感覚を味わったら、終了です^^

以上になりますが、少し応用編を書いておきます。

トラブルや、病気の症状で苦しんでいる場合

「インナーチャイルド」に感謝の言葉を言う前に

「ごめんね、この体験を卒業させてもらうね。

そんな私を深く受け入れ、深く愛します」と入れます。

そして**「いつもありがとうね、感謝しているよ」**とつづけます。



「インナーチャイルド」は私たちが発する言葉を聞いています。

あなたの中から発せられる言葉、周りから聞こえてくる言葉はすべて「インナーチャイルド」が受け止めます。そして自分が言われたと思って、ビクツとしていることも多いのです。

寝る前に行く、このクリアリングは「インナーチャイルド」を安心させてあげることにより、質のよい睡眠にもつながります。質のよい睡眠は、寝ている間に「ハイヤーセルフ」とのつながりを深めます。

「ハイヤーセルフ」とのつながりを深めることは「シグナル」を受け取ることをスムーズにします。

また質のよい睡眠は、心地よい朝の目覚めを促しますね。  
**身体の状態は、心にも反映します。**

現代は移り変わりの時代です。さまざまなことに翻弄され、ストレスに影響されやすい状態でもあります。自分自身でも、心と身体の調整がとれる体験が増えていくと自ら軽やかに生きることを、選択したくなります。

あなたの一日が、よりよいものであるよう、心からお祈り申し上げます。

このテキストへのご質問、お問い合わせは  
ホームページよりお願いいたします。

<https://jibunrashisa.com>

最後までお読みくださいますと、ありがとうございます。