

第0章

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

第8章

第9章

第10章

第11章

第12章

第13章

第14章

DOLPHINROSE

AC 無料講座

第10章

『ACのコツ（その2）』





目次

1. ごあいさつ
2. ACが終わったら「振り返り」「分析」をする
3. 自分に出来たことを証明する
4. ACをしている時ってどんな感覚？

※本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、

改変するなどして、またあらゆる データ蓄積手段により複製し、

オークションや インターネット上だけでなく、転売、転 載、配布等、いかなる手段においても、

一般に提供することを禁止します。

1.

ごあいさつ

こんにちは(^^♪ゆうです。

早いものでもう第 10 章ですね。

途中でやめることなく、読んで下さって本当にありがとうございます(^^♪

AC 講座はまだまだ続きます。

どうぞ最後までよろしくお願いします。

第 10 章は第 9 章からの続き『AC のコツ（その 2）』についてお話していきますね。

2. ACが終わったら「振り返り」 「分析」をする

ACは、「特別な不思議な能力ではない」

ということは、この講座をここまで読んで下さっている皆さんなら既にご理解して頂いていること
と思います。

ACをする際に、闇雲に漠然と「繋がる」という練習を続けていると、出来る日もあり、出来ない
日もあり…と、いつまでも安定しません。

ACの手順は簡単に言うと

1. 動物に繋がる
2. コミュニケーションする

以上

…と、とても単純なのですが、実はこの「コミュニケーションする」という部分で、沢山のことを
行なっているのですよ。

それも、その時その時に応じて、臨機応変に使う能力、使う引き出しを変えていきます。

ACを習ったけれども出来ないという場合、「練習を沢山しなさい」と言われたことがある方もい
らっしゃるかもしれませんが、**ただ闇雲に手探りで練習をしても上達出来ません。**

そこで今回お話しする毎回 ACが終わった後の、「振り返り」が必要になります。

実際に AC をやっている時は右脳全開の状態なので、分析などを司る左脳を同時に働かせることは、最初のうちは難しくて出来ません。

自覚しよう、ジャッジしようとするということは、「正気に戻る」(左脳に戻る)ことを意味します。

正気に戻ってしまうと「動物と話す」という行為そのものが、ものすごくハードルが高いものだという感覚に戻ってしまいます。

生まれつきの能力もないのに何て大それたことをしようとしていたんだ…と我に戻ってしまうのです。

だから、慣れるまでの間は AC をしている途中で、決して確認、検証しようとししないでください。必ず AC を終わってから振り返り、分析をするようにしましょう。

AC が終わる度に、この振り返りを続けていると、自然と AC を行っている最中でも、左脳のチェック、ジャッジの部分が良い感じで開いて来ます。

そして、やっている最中に「自分が今、何のために何の能力を使っているのか？」ということが整理されて分かるようになってきます。

毎回、AC が終わったら自分がどの時に、ただ「合っていた」「合っていなかった」という答え合わせではなく、どの能力を使っていたのか、もしくは使えなかったのかを振り返るようにしましょう。

以下に能力の例をあげておきます。

- ◆ 繋がる
- ◆ リーディングする
- ◆ チャネリングする
- ◆ リンクする
- ◆ 深い部分で言葉で会話する

一番気を付けて欲しいのは「自分の想像や妄想の暴走」です。

動物たちの声やストーリーを、勝手に作り上げてしまうという行為です。

見分け方のヒントとして、自分の想像や妄想の場合は、苦もなくスラスラ出て来ます。

右脳を使っている時にはどちらかというところ絞出す感じで、**受け取れたとしても片言だったり、意味の分からないビジョンだけが断片的に来たり…**

少なくとも、スラスラ、ぺらぺらとは来ません。

自分が、どの場面でどの能力を使ったのか確認をしたら、その能力を使うための手順をちゃんと辿っていたかも確認します。

最初は面倒に感じますが、自分の中の回路が出来上がるまで、基本は忠実に守りましょう。

ACをしている時の能力の開き方は一歩間違うととても危険な場合があります。

ACの後に振り返りをするということは、危険なところに繋がるのを防ぐため、安全のためでもあるのです。

しっかり毎回間違わずにちゃんと動物たちと繋がるためには、きちんとした回路を自分の身体（脳）に覚えてもらう必要があります。

自分で「もう大丈夫」と思えるまでは、手順など基本に忠実にやっていきましょう。

自分が適所、適時に適切な能力を使えたかどうかの振り返りはとても重要なことだと覚えておいてくださいね。

3. 自分に出来たことを証明する

ACの練習を進めて行くと「実感」や「自信」を求めたくなります。

ACが終わった後の振り返りも、「ここが出来なかった」「全然出来た気がしない」などネガネガに向かいがちです。

でもちょっと待って下さい。

本当に出来ていないのでしょうか？

「出来た実感がしない」 = 「出来ていない」

ではありません。

出来た実感がしないけれども出来ていないという確信も実はない、というのが本当のところだと思います。

これは、脳の仕組みのせいなのです。

ACは右脳を使う割合が大きいということは、既にお話しました。

右脳全開の時に「実感」は感じる事が出来ないのです。

脳のことを知るのにお勧めなのが「**奇跡の脳**」という本です。

<http://amzn.to/2A8EqDE>

この本によると、

右脳全開の時、自分と外界との境界線が分からなくなるそうです。

この本の著者の場合、左脳内で出血が起きてしまい左脳の機能が著しく低下し、強制的に右脳全開の状態になられたのですが、

自分の身体がどこまでなのか分からなくなってしまったのだそうです。

そして、優しい言葉をかけながら看護してくれる人が、本当は自分に対して酷いことを想っているということが手に取るように分かったのだとか。

実はこれがテレパシーなのです。

ちょっと話が逸れてしまいましたが、**右脳が大きく開いている時、私たちは「今 AC を出来ている」という「実感」を感じる事が出来ません。**

自分がどこからどこまでかも分かっていない状態なわけですから当然ですよ。

出来ている実感さえあれば自信がつくのに…と思われている方も沢山いらっしゃると思います。

ですが…

もし AC が出来るようになりたい方は、「出来ている実感」を感じる事への執着を一旦手放して欲しいのです。

そしてその「実感」から自分が出来ていることへの「自信」を得ようとする事も諦めてください。

AC の自信は外側（自分以外）からしかつきません。

…というよりも、私は今まで自信満々で AC をしている方を見たことがありません。

生まれつき AC が出来るハイジさんでさえ

「これは〇〇かしら？」

「これは何かしら。こういうものが伝わってきたわ。」

と、ほとんど疑問形で伝えておられます。

AC は、ただただ自分が感じたもの、受け取ったものを言葉に直して伝えていく作業をしています。

そして飼い主さんから

「その通りです」

「私もそう思っていました」

「AC を受けて良かったです」

「AC の後、問題行動が止まりました」

というようなお言葉をいただいて初めてそれが少しずつ自信へと繋がっていくのです。

…が、これも言っていたらすぐは「出来た！」って思うことが出来てとても嬉しいのですが、やがて時間が経つと左脳が優位になってきて

「先日の出来たのではなく、まぐれだったのでは？」

「今日は出来ないのでは？」

と結局不安が襲ってきます(^へ^)

ただ、これらを繰り返していくことで、少しずつですが、ちゃんと自信はついていきます。

でもほんと少しずつなので、これは時間がかかるものだと割り切ってください。

そこで、このコツの登場です。

AC（またはACの練習）が終わった後にやって頂きたいのが、「**自分に出来たことを証明する**」です。

この「自分に」というのは「自分の左脳に」という意味です。

【ACをする際は右脳を全開にする】

それは言い換えたら

【右脳全開になれていたならACが出来ている】

ということになります。

ACを終えた後に、振り返ってみて「右脳全開」になれていたなと確認出来たら、「出来ていないんじゃないの？」と疑っている左脳に対して「出来ていた」と納得させることが出来ますよね？

納得させることさえ出来れば左脳は不安を言って来なくなります。

「出来た」と認めてくれるのです。

「出来ていないところ」を粗探しするのではなく、「ほら、右脳全開に出来ていたからACも出来ているはずでしょ？」と左脳に証明をする努力をします。

敢えて「努力」と書きましたが、少なくとも私の場合はこれをするのにかなり「努力」が必要でした。

自然に任せていたらいつまでも実感による自信を求めてしまうからです。

でも左脳に対してぐうの音も出ない程の正論を叩きつけられるようになってから、「出来ていない」というところから解放されることが出来ました(^-^)

左脳を納得させる方法は色々ありますが、その中から今日は2つ程、お教えしますね。

1つ目はさっきも出て来ましたが、「スラスラ、ぺらぺら」は左脳でしたよね？

だから、そうでなかった場合、逆だった場合に・・・

「もどかしさを感じながら受け取ったのだから右脳全開になれていたということでしょ？」

という風に左脳側に言い聞かせて納得させることができます。

2つ目は、人は自分が作り出した想像に対して驚いたり、「なるほど」と納得したりすることが出来ません。

だから動物から受け取った内容に驚いたり、納得したり、感心したりした場合は

「今、受け取ったビジョンを見て、どうして？ってすごく驚いたよね？だから右脳全開になれてるよ」と左脳側に言い聞かせて納得させるのです。

左脳は疑うことが仕事で、その疑う機能があるから私たちは正気を保つことができます。

逆を言うと自然の成り行きに任せていたら、左脳はいつまでもすごい勢いで疑ってきてしまいます。

左脳とケンカするのではなく、左脳に「あ、ほんとだ。出来てるね」と納得させてあげられるよう毎回証拠を突き付けてあげましょう(^_-)-☆

4.

AC をしている時ってどんな感覚？

最後に、

コツではありませんが、私が AC を勉強中に一番知りたかったことをお話したいと思います。

それは

「AC をしている時ってどんな感覚」になるのだろう？ということです。

自己紹介にも書きましたが、私はどんな感覚で AC 出来るのかが分からなくて、でも知りたくて、知りたくて、変な夢まで見てしまいました(^^ゞ

その夢の中では、犬が普通に言葉を喋っていました(笑)

そして、「あ、こんなに分かりやすいのだ」と感動しました。

(同時に目が覚めてしまいました)

もちろん、この感覚は違います(>_<)

実際、出来るようになって分かったこと。

それは、「夢の中にいるような感覚」だということです。

これを読んでいるご自分を今、ちょっと意識してみてください。

スマホを持っている感じ
PCの画面を見ている感じ
椅子に座っている感覚
床に座っている感覚
自分は今ここにいるという感覚

そして、自分が自分であるという感覚

実はACをしている時は、これらの感覚はありません。

一番近いのは、目を開けたまま、瞬きも忘れてぼーっと考え事をする時に似ています。

何かに没頭して夢中になっている感覚も似ています。

あ、あと余談ですが、**リーディングや、会話の最中に「声」を出すのはやめましょう。**
一気に左脳に戻ってしまうからです。

そして、右脳に記憶することが出来ないから、受け取った内容をその場でメモをとりたくくなりますが、**メモを書く作業と、リーディングや会話は同時進行することが出来ません。**

メモをとる場合はリーディングや会話がキリの良いところまで終わってからとるようにしましょう。