

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3章

『AC をするために必要な土台って何?』





目次

1. ごあいさつ
2. スピリチュアルを受け入れる
3. 波動を安定させる
4. 集中力
5. 自己肯定・自己受容

※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。

第2章では、ACをすぐに出来るようになる人は「土台の準備が出来ている人」だとお伝えしました。

ご本人に自覚がなくても無意識のうちに、土台の準備が出来ている人がいます。

でも、逆にこの土台の存在さえ知っていれば、**自分で意識的に土台を作り、ACをするための準備を整えることが可能です。**

前にもご説明したように、私はとにかく AC 関係のセミナーを受けまくっていた時期がありました。

そうすると、必ず毎回いたんです。「すぐに出来るようになる人」が…

当時は、ただただ指をくわえてその人を羨ましがるだけでしたが、その人たちと、自分との違いは何だろう？と興味が湧き、分析していった結果、この「土台」の存在に気づいたのです。

今日はそんな土台のお話をしていきたいと思います。

ACに必要な土台は以下の4つのものから成り立っています。

1. スピリチュアルを受け入れる
2. 波動を安定させる
3. 集中力
4. 自己肯定・自己受容

それでは1つ1つ見ていきましょう。

2.

スピリチュアルを受け入れる

私の場合、偶然 AC と並行してスピリチュアルを深く勉強するという状態になったわけですが、
スピリチュアルへの理解が深まれば、深まるほど AC を習得するには有利になります。

…と今は言っていますが、
当時の私は出来ればスピと AC は「別物」と思いたかったタイプです(^^ゞ

それは、スピに対して「**大きな誤解**」があったからでした。

当時スピリチュアルに対して私が思い描いていたのは「メルヘンでキラキラ、ふわふわお花畑」と
いう思い込みでした(^^ゞ

目に見えない別次元の「天使」と、一緒にこの世で生きていて姿かたちが見えて触れることが出来る「動物」と、コミュニケーションの方法が一緒だなんて思いたくなくったんです(^^ゞ

リアルに自覚したまま繋がりたいという思いが強かったんだと思います。

ただ、気づけばそんな偏見を持っていたスピリチュアルをどっぷり学んだ上に、今ではお仕事にまでさせていただいております。

人生どこでどうなるか分かりませんね(^^ゞ

ただ、後から分かったことですが、私が AC を習得する上で、このスピリチュアルの学びや理解は必要不可欠のものだったのです。

「でも、今までスピリチュアルなんて勉強したことないんだけど…」と言う方もいらっしゃると思います。

そんな方は、まずは「自己啓発系」や「引き寄せ系」などから入られると、抵抗がないかもしれません。

あと、「この世の仕組み」を学ばれると理解が更に深まると思います。

これから AC のお勉強をされる方はぜひ

エネルギーや量子力学などスピリチュアルについても並行して学ばれて行くことを強くお勧めします。

15 年学んで来て分かったことはスピリチュアルは「**幸せになるための哲学**」だということです
(^^♪

今はまだ科学の進歩が追いついていませんが、いつかすべてが解明されるときが来るでしょう。
実際、スピの勉強を始めて私の人生は 180 度変わりました。

宣伝になってしまいますが、

「天使にも抵抗ないよ」

「霊さんにも興味がある」

という方は、ぜひこちらの無料メール講座も読まれてみて下さいね♪

【天使と仲良くなるための無料メール講座】

<https://www.reservestock.jp/subscribe/62763>

【幽霊が怖くなくなる無料メール講座】

<https://www.reservestock.jp/subscribe/40640>

あとは、週に 2 回発行している私のメルマガのバックナンバーを過去に遡って色々読み漁っていた
だと「AC に必要なスピリチュアルってこんな感じ」というのが分かっていただけだと思います
(^_-)☆

—ペットから天使まで—ゆうの DolphinRose 通信

<https://www.reservestock.jp/subscribe/29265>

3.

波動を安定させる

皆さんは「波動」という言葉を聞いたことがありますか？

「波動」とはその名の通り「波」が動いていることを指します。

この世の物質は、全て振動している…ということ、どこかで聞いたことがあるのではないのでしょうか？

この振動のことを「波動」と言います。

そして、私たちの精神もまた波動で出来ています。

この振動の速さが速ければ「波動が高い」

振動の速さが遅ければ「波動が低い」

という言い方をします。

もちろん波動が「高い」に越したことはありませんが、**ACをする際は、波動の高さよりも「安定」が求められます。**

波動が日ごろから安定すると「運」が良くなってきて、物事がスムーズに滞りなく進んで行くようになりますし、良い偶然が重なる「シンクロ現象」も増えて来ます。

日ごろの気持ちの浮き沈みが激しい方は、意識して安定させていくと良いでしょう。

・・・と言っても、波動は意識ですぐにコントロールできるものではありません。

意識を向けることで、間接的に少しずつ高くしたり、安定させたりすることが出来ますので、波動に働きかけるには少し時間がかかると考えていてくださいね。

究極に波動が安定した状態を「ニュートラル」または「中庸」と呼びます。

私も最近でこそ、このニュートラルになる時間が増えて来ましたが、とても 24 時間この状態にいることは出来ません(^^ゞ

ニュートラルの状態にいる時には、物事に動じない安心感や安定感、そして全てを受け入れられるという感覚になります。

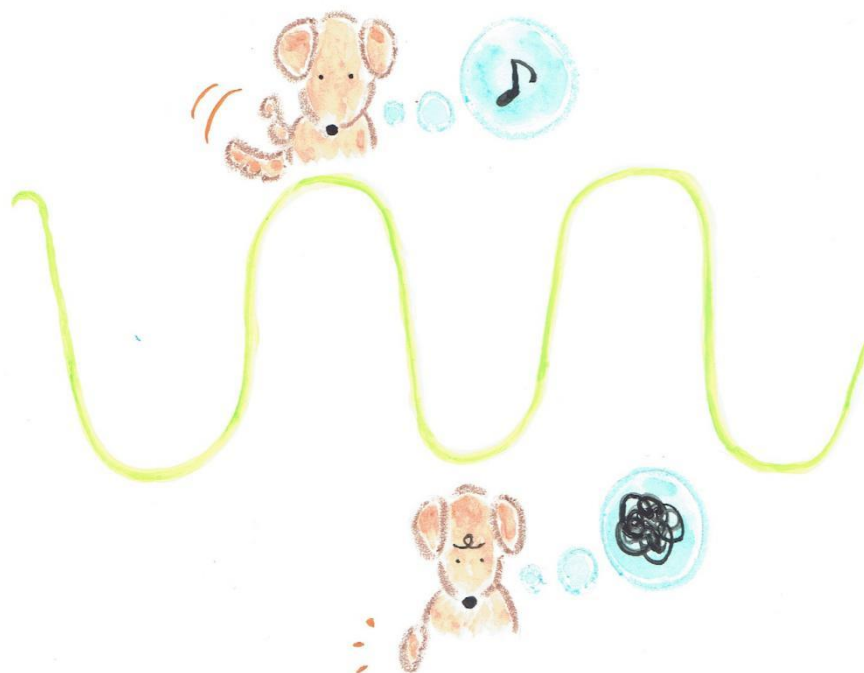
ただし、AC をする際にはこのニュートラルな状態にまで行かなくても大丈夫です♪

波動を安定させるための第一歩は「自分の状態に気づく」ことです。

「あ、今私動揺している」

「あ、今私怒っている」

など、客観的に自分を見られる「目」を作りましょう。



4.

集中力

ACで動物に繋がる瞬間に一番必要なのがこの「集中力」です。

そして、この集中力は長時間保つ必要はなく、「一瞬」で大丈夫です。
ただ、この「一瞬」にどれだけ「集中」出来るかがカギになってきます。

そして、例えば

- 周りが賑やか
- 飼い主さんが目の前にいる
- 沢山の人に見られている

など、どんな状態の時でも瞬時に「集中」出来るようにする練習が必要になります。

5.

自己肯定・自己受容

ACに必要な土台、最後は「自己肯定・自己受容」になります。

土台の大部分の大切なところを占めているのがこの「**自己肯定・自己受容**」です。

これに関して説明をしようと思ったら、もう1つ無料講座が出来上がってしまうくらい膨大な量になってしまうので、今回は簡単に説明しますね。

一言で言うと

【自己肯定】は自分を肯定すること

【自己受容】は自分を受け入れること

になります。

書いてみれば、めちゃめちゃ簡単に書けますが、
実際その通りにしようとしたら、それはそれは難しいのです。

私もこれに関しては15年以上取り組んでいますが、未だにゴールが見えません(笑)

自分の意志でコントロールできるものではないのです。

もう少し説明しますね。

自己肯定に関して「自分を好きになること」と誤解している方が時々いらっしゃいます。
そして、「自分は優れている」「自分ってすごい」と思うことだと勘違いしている方も見かけます。

実は、これはどちらも自己肯定ではありません。

この場合、自分の「一部」だけを肯定しています。

自己肯定とは自分のすべてを肯定することです。

そして「肯定」は「YES」とは違います。

「それもアリだよね」と認める感じだと思ってください。

感覚で言えば何か失敗をしてしまった時

「全くもうしょうがないなあ…」

「こんな自分でも、ま、いっか♪」

いつもドジばかりするけれどなぜか憎めない友達みたいな・・・

そういう感じになれば OK だと思ってください(^_-)-☆

「どんな自分でも受け入れられる」ということがポイントになります。

では、自己肯定を高めるためには具体的にはどうしたら良いのでしょうか？

簡単な方法としては、「**自分にベクトルを向ける**」です。

人間はどうしても、自分が見ている世界

要するに「外」の人や環境に目を向けがちです。

ACをお勉強される皆さんは、ぜひこれからは「自分」を見るように、そして「感じる」ようにしてみてください。

最初のうちは意識していないとすぐに意識の矢印は外側を向いてしまいます。

客観的に自分を観ることが出来る「目」を持つことが大切です。

この客観視できる「目」は自分で日々育てていく必要があります。

出来るだけ

良い、悪いなど「ジャッジ」せず、ただ起きていることを受け入れる…

そんな「目」に育てていきます。

最終的な目標は「本当の自分と繋がる」ことです。

…が、とりあえず最初のうちは

「あ、私今怒ってる」

「あ、私今悲しんでる」

と、気づく練習をして**洗濯機のような感情の渦に巻き込まれない自分**を育てていきましょう。