

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7章

『何から始めたらいい?』





目次

1. ごあいさつ
2. テクニックを学ぶ
3. ACのために日常出来ること

※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(^^♪ゆっです。

第7章では、『**何から始めたら良い?**』について説明していきますね。

A Cを習得しよう!と考えた時、一体何から始めたら良いでしょうか?

すぐに頭に浮かぶのは、**A Cのセミナーを受けること**ではないでしょうか?

でも、A Cのセミナーを受けるにもどうやって選んだら良いのか…

迷いますよね。

今日は、その辺りをお話していきたいと思います。

また、**セミナーを受ける前でも、日常A C上達のために出来ることも合わせてお伝えしたいと思います(^^♪**

いつも長文ですが、今回はいつも以上に長文です(>_<)

最後まで頑張って読まれてみてくださいね♪

2. テクニックを学ぶ

ACが出来るようになるためには、とりあえず、ACのテクニックを学ぶ必要があります。

前に「ACの仕組み」はお伝えしましたが、右脳は自分の意志で意図的に開くことが出来ないの
で、テクニックの手順を教わって、**繰り返し練習をして、身体（脳）にしっかりと覚え込ませる必要
があります。**

一番のお勧めは、やはりセミナーで直接ACが出来る方から教えてもらって習得すること
だと思います。

セミナーを受けようと思ったら、まずは以下のことをご自分のライフスタイルとも照らし合わせて
検討していくと良いでしょう。

1. テクニックの種類
2. セミナーの内容
3. 開催場所
4. セミナーのスタイルや人数
5. 学習期間
6. 料金
7. 講師との相性
8. アフターケア

それでは1つ1つ説明していきますね。

所々、ちょいちょいDolphinRoseの補足（宣伝？）が入ってうざく感じるかもしれませんが、読
んでいるうちに慣れると思います…多分(^^)

1. テクニックの種類

テクニックにはいくつか種類があり、人によって合う合わないがあるんですけどよね(^_-)-☆

まずは、第4章でお伝えしたテクニックのおさらいからしてみましょう。

テクニックには、

- ◆ 瞑想法
- ◆ ヒプノを使った方法
- ◆ カードを使った方法
- ◆ ペンデュラムを使った方法
- ◆ チャネリング法
- ◆ リーディング法
- ◆ リンクする

などがありました。

この中で学んでみたいなものを決めましょう。（探せばこれ以外にもテクニックはありますので探してみてください）

テクニックの概要については第4章で既にお話してあるので、ここでは割愛させていただきます。

2. セミナーの内容

これもしっかりチェックしておきましょう。

そのセミナーを受けて、自分が思っているレベルまで出来るようになるのかどうか。

また、どのようなことが行なわれるのか。

ほとんどのセミナーが内容の詳細をしっかりと書いておられますので、自分が受けることをイメージしてシミュレーションしながらしっかり読み込みましょう。

分からないところがあれば、事前に直接メールで問い合わせましょう。

3. 開催場所

これも受講を決める上での大切なポイントです。

何回か続けて通わなくてはいけない場合、**交通機関、交通費も含めて最後まで通えるかどうか**検討しましょう。

もちろん、遠くてもそれに見合うだけの収穫が期待できるのでしたら予算が許されるのなら受けた方が良いと思います。

4. セミナーのスタイルや人数

セミナー会場は広い会場なのか、サロンなのか、オンライン(電話含む)なのか、受講者の人数は、大勢なのか、少人数なのか、マンツーマンなのか？

例えば…

海外から時々しか来られない外国人の方が講師のセミナーは人気がありますので、**広い会場で、通訳付きで、受講生も沢山**って感じになりますね。

臨場感もたっぷり味わえますし、沢山の方に知り合えるきっかけにもなります。

普段見つけるのに苦労する練習相手や AC 仲間を作るチャンスでもありますね(^^♪

ただ、小さな質問など、疑問が湧き上がる度に聞くことは難しいかもしれません。

あと、**外国人講師で通訳付きの場合は、半分は通訳の時間**なので、セミナーのボリュームは全体の時間の半分程度だと思っておきましょう。

講師の方が自らのサロンでセミナーを開催する場合は、少人数でアットホームな雰囲気で行われることが多いですね。

サロンで行われる時は、ペット同伴 OK のところもありますので、ご自分のペットと参加されたい方はこのスタイルを選ばれると良いでしょう。

それから、場所を選ばず自宅で受けることが出来る通信講座があります。

通信講座の中でも、テキストや動画のみで自習するタイプ、オンラインでレッスンするタイプが存在します。

因みに DolphinRose の AC 講座のスタイルは、この両方の混合でテキストレッスン（課題あり）プラス・オンライン（電話、Skype、Zoom など）の通信講座で、マンツーマン形式になります(^^♪

5. 学習期間

AC のセミナーで一番多いのは 1-2 日で終了するタイプです。

ただ、AC は 1-2 日で全てを習得するのはとても難しいので、再受講制度があったり、初級、中級、上級などコースが細かく分かれていたりするものも増えて来ています。

逆に**通信講座は基本的に長い傾向**にあります。

数か月から 1 年が主流です。

DolphinRose の場合は、ご入学からご卒業まで平均 3 か月くらいです。

ご自分のペースで受講していただくので、ゆっくり 1 年以上かけてご卒業される方もいらっしゃいます。

6. 料金

セミナーを選ぶ際にかなり重要ポイントになるのがこの料金です。

私も数多くのセミナーを受けて来ましたが、ここは避けて通れないところだし、そして、一番の悩みポイントでもありました(T_T)

息子の明日のごはんをとるか、セミナーをとるか…
いつもそこで悩んでいましたね(^^ゞ

今は分割で支払えるところも増えて来ました。

自分が受講後に到達したいレベルと講座の内容、そしてそれに対する料金が見合っていれば、頑張って分割もアリかもしれません。

もちろん、この料金に関してのご決断は自己責任でお願いします m(__)m

DolphinRose でも 3 回払いまで分割払いを受け付けています。

※分割手数料アリ

7. 講師との相性

これもセミナーを選ぶ上で大切なポイントになります。

どんなに魅力的なテクニックを教えてくれるセミナーであっても、特に期間が長い場合や、料金が
高い場合、講師との相性が合わないと悲しいです。

セミナーの説明文や講師のブログなどを読みながら、AC の練習も兼ねて、講師の雰囲気を感じて」みましょう。

DolphinRose では、事前に 30 分の無料説明を受けていただくことが出来ますので、その時に相性を見ていただくことも出来ます(^_-)-☆

8. アフターケア

自分で練習している時に、疑問点など出てきたら、どのようにフォローしてもらえるのか？

また、練習会はあるのか？など

セミナーが修了した後のフォローも事前に調べておくの良いでしょう。

セミナー中は、分かっているつもりでも、いざ自分 1 人で練習を始めると、色々と分からないところが出てくるものです。

そこを放っておくと、本当に出来なくなってしまいます。

分からないことが出てきたらそのままにしないで、解決することも、また AC 上達のコツです♪

練習会もあればぜひ参加したいですね(^^♪

自信がつくきっかけにもなりますし、分からないことを聞くチャンスでもあります(^^♪

また、自分のペットとお話してもらえるお得感もありますね♪

DolphinRose では、ご卒業後のご質問はメールでいつでも受け付けております。

期限は特に設けておりません。

また、毎月 2 回 Zoom という会議システムを使った練習会を無料で開いています。

Zoom は、Skype より簡単で PC だけでなく、スマホ、タブレットからでも参加可能です(^_-)-☆

3.

ACのために日常できること

セミナーを受けようと思っても、日にちの都合が合わない、お金の都合がつかないなど、すぐに受けられない場合もありますよね(T_T)

そんな時でも安心してください。

AC 習得のために、日頃から出来ることは沢山あるんですよ(^_-)-☆

- ① AC 関係の本を読む
- ② 動物の解剖図や図鑑を見る
- ③ 動物の動画を見る
- ④ 動物園に行く
- ⑤ 五感を意識する
- ⑥ 感じたことを表現する
- ⑦ テレビでハイジさんを見る

それでは、1つ1つ簡単に説明していきますね。

1. AC 関係の本を読む

AC 関係の本は、読み過ぎるということはないので、ぜひ沢山読んでもらいたいですね(^^)♪
出来たら最初は、AC の歴史が古い欧米の書籍から読まれて行くと良いと思います。

AC のやり方（マニュアル）が書かれている本も良いのですが、事例や体験談が多く書かれている本や、その人が AC が出来るようになるまでが書かれている本などを中心に読まれると良いでしょう。

また、ACをしている時の描写が細かく書かれている本ならばイメージ作りに良いと思います。

2. 動物の解剖図や図鑑を見る

前回のメール講座で、肉体構造を知る大切さをお伝えしました。

実際には、きちんとした動物の解剖図の本はお値段がかなりします(>_<)

探せばネット上でも、詳しく載せてくれているサイトもありますので、印刷したりしてお勉強されるのも良いですね。

日ごろ、私がお勧めしている本はこちらになります↓↓

<http://amzn.to/2A3bVHC>

色々な動物の解剖図が載っています(^^♪

現在は廃盤で中古しか売っていませんが・・・(>_<)

3. 動物の動画を見る

そもそも何のために動画を見るのかと言うと、「仕草や動き」を見て、観察するためです。

自分が詳しい動物も、そうでない動物も、ただただ「仕草や動き」にフォーカスして、見るようにします。

「仕草や動き」にフォーカスすることで、実はその動物を「感じる」という練習が出来ています。

仕草や動きが頭に入ってくると、その動物にリンク（共感）することが容易になってきますよ（*^-^*）

あと、動画を見る際は、なるべく動きなどに「興味」を持ちながら見るようにしてくださいね。

4. 動物園に行く

もし、動物園や水族館に行く機会があれば、直接行って動物たちに出会ってきましょう♪

そして、**やっていただきたいのは「動物が感じているものを自分で感じてみる」**です。

動物園に行くと動物たちが
食事をしていたり
排泄をしていたり
身体を掻いていたります。

その動物が体で感じているその感覚を、想像しながら自分でも五感で感じてみてください。

食べ物なら歯ごたえ、味、身体を掻いているのであれば掻いたときの感覚

自分の体を使って、どんどん感じる練習をすると「リンク（共感）」する能力を鍛えることができます。

5. 五感を意識する

普段、無意識に使っている「五感」。これらを敢えて1つに絞って感じてみます。

今日は聴覚

今日は触覚

今日は嗅覚…

という感じです(^_-)-☆

普段私たちは「視覚」をかなりの割合で使っています。

感じる練習をしてみると、自分の五感に「得意」「不得意」があることに気づきます。

特に「不得意」な五感に関しては意識して鍛えていくと良いでしょう。

6. 感じたことを表現する

「感じたことを表現する」この作業は AC では頻繁に行います。

感じたことを表現するためには、今「感じている」ことを左脳の表面に汲み上げる必要があります。

そして、その前に「今、感じた」ことに気づく必要があります。

日ごろから自分の感情の動きにフォーカスして、自分を観察することを習慣にしていきましょう。
自分をいつも観察することは AC をする上で必要な自己肯定、自己受容にも繋がります。
出来たら、文章にしてノートなどに書き出しアウトプットに慣れておくことをお勧めします。

・感じていることに気づく

↓

・それを言葉に直す

↓

・文字に起こしてアウトプットする

この工程を繰り返してみてくださいね。

食事をしながら、テレビの食レポの真似もお勧めですよ(^_-)-☆

大切なのは「相手が分かりやすいように言葉に直す」ことです。

7. テレビでハイジさんを見る

いきなり個人名を出してしまいました…(^^ゞ

今、日本のテレビで定期的に AC のセッションの光景が見られるのはハイジさんだけなので、敢えて個人名を出させていただきました(^^ゞ

ACのセッションの雰囲気を感じてもらうには一番手っ取り早いですよね(^^)♪
YOUTUBEにもいくつか動画を見つけることができます。

見るときには、ただ受け身で見るのではなく、

今、どの能力を使っているのか

今、何を感じ取ったのか？⇒感情、味覚、嗅覚などの五感

などに注目しながら見てみるようにしましょう。

その際、テレビ側の演出も見抜いてみましょう。

少しテレビの裏側が分かるかも(^_-)-☆