

ワーク誘導マニュアル



DolphinRose

誘導の際に気を付けること

- ◆ 誘導している時に返事など声を出してしまうと左脳が起きてしまうので、最初に必ず説明しておきましょう。
- ◆ 自分が思うスピードより更にゆっくり目に誘導しましょう。
- ◆ 相手が想像の中で迷っていないか、感じながら誘導しましょう。
- ◆ 自分がしっかり想像すればする程、相手も想像しやすくなります。



1.ハートスペースへの行き方

① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。

② 自分のハートの場所を意識します。

心の中で「ハート、ハート」と唱えても良いし、
胸の辺りに手を当てて意識しても良いです。

③ 「ハートスペースの中に入る」と心の中で宣言して、
意識ごとハートスペースに入ります。

④ 「私は今ハートスペースの中にいる」と意図します。

⑤ ハートスペースは無限に広がる、何も無い広い世界です。

遠くに大天使さんたちが立っているのでもちろん向かいます。

大天使さんはとても大きな存在なので4-5m位に感じます。

⑥ 向き合って挨拶をして、会話を始めます。

⑦ 戻る時は大天使にお礼を言った後、「自分に戻る」と
意図（宣言）して手足に力が入るのを確認して
ゆっくりと目を開けます。



2.守護天使による浄化

- ① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ② 自分が椅子に座しているところを想像します。
- ③ 自分の周りに15-20 c mくらいの小さな守護天使4人が
ピヨピヨと飛び回っているところを想像します。
- ④ 「守護天使さん、今から浄化をしたいので手伝ってください」と
お願いをします。
- ⑤ 「始めて下さい」の合図で守護天使さんたちがそれぞれに
勝手に掃除を始めますので、1人1人追いかけて何を
しているのかしっかり観察をしてください。

余裕があれば、守護天使たちが掃除している自分の
体の周りについているものについても観察を試みてください。

「自分の想像なのでは？」と疑いたくなりますが、疑う場合は
全てをしっかりと終了させてからにしましょう。
(無駄になってしまいます)

- ⑥ 守護天使たちにお礼を言って、ゆっくりと目を開けます。



3.大天使による浄化&ヒーリング

- ① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ② 呼び出したい大天使の名を心の中で呼びます。
- ③ 自分（または相手）が椅子に座しているところを想像します。
- ④ 人間と同じ大きさくらいの大天使がそばに立っているところを想像します。
- ⑤ 「今から浄化とヒーリングをしたいので手伝ってください」とお願いをします。

この時、気になるところがあれば一緒に伝えておきます。

- ⑥ 「始めて下さい」の合図で大天使が動き始めますのでしっかりと観察をします。
- ⑦ 終了を観届けたら「ありがとうございました」とお礼を言います。
- ⑧ ゆっくりと目を開けて下さい。



4.自動書記

- ① 軽く目を閉じてゆっくり深呼吸します。
- ② 呼び出したい相手の名前を心の中で呼びます。
- ③ 「今から自動書記をしたいので手伝ってください」とお願いをします。
- ④ 心の中(ハイハート) に浮かんできたことを自分で意味を考える前にとりあえず書き留めます。
書くときに必要なら目を開けても大丈夫です。
- ⑤ 最後にお礼を言って終了します。



5. 召喚

① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。

② 心の中で名前を呼びます。

特化したエネルギーを入りたい時は、この時に心の中で指定します。

(例えば、「ミカエルの守るエネルギー」など)

③ 片手（エネルギーを感じる方の手）を上になげて、手のひらにエネルギーが来たら握み、握りこぶしを丹田の辺りまで下におろしてきます。

④ 反対の手でくるみます。

⑤ 目を開けて、両手をモノの上に持ってきて、砂時計の砂が落ちるように、エネルギーが流れているのを感じましょう。

⑥ 手の中のエネルギーが全てなくなったと思ったら終了します。



6.ハイヤーセルフ（ロング）

- ①軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ②のどにソフトボール大のエネルギーボールを作り、前後に3回大きく1mずつくらい動かして第5チャクラを全開にします。
- ③次に第1チャクラに野球ボール大のエネルギーボールを作り、上下に3回頭の先から足の先まで大きく動かして第1チャクラを全開にします。
- ④肩甲骨の間に、バレーボール大のエネルギーボールを作り、1cmずつ、計4回、4cm下に動かすと、後頭部に“ハイヤーセルフの領域”が開きます。ぱっと見た目は小さいブラックホールみたいです。
- ⑤頭のとっぺんの第7チャクラで陽神（5cm位の自分のミニチュア）を作り、この小さいブラックホールに飛び込みます。真っ暗なトンネルを抜けるとぽんと小さなお部屋に到着します。そこにはテーブルとイスと扉しかありません。
- ⑥テーブル越しに扉を見て待っていると、ハイヤーセルフが部屋に入って来ます。そしてテーブルをはさんで向かいに座ってくれるので「こんにちは」とあいさつをしましょう。
- ⑦容姿を確認したら、会話をします。
- ⑧会話が終わったらお礼を言って、今度は自分が扉の外に出て外から鍵をカチャカチャとかけます。そして目の前の真っ暗な世界に飛び込みます。
- ⑨自分の頭のとっぺんに戻って来ますので、そこで第七チャクラから中に飛び込み、ハートチャクラの辺りで等身大に戻ります。

※ゆっくりと目を開けます。



6.ハイヤーセルフ（ショートカット）

- ① ハイヤーセルフのいつものお部屋を思い出します。
- ② 待っているとハイヤーセルフが入って来ます。
- ③ 挨拶をして、容姿の確認や会話をします。
- ④ ハイヤーセルフにお礼を言って、自分が扉の外に出て鍵をガチャガチャと閉めます。
- ⑤ 「自分に戻る」と意図してゆっくり目をあけます。



7.四大元素の精霊

- ① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ② 膝まで土に埋まっているイメージ&感触を味わいます。
土のふかふかした感触。
ひんやりした感覚。
そして土のにおい…
- ③ 土の感触はそのままに今度は、膝から腰までが水に
浸かっているイメージ&感触を味わいます。
海の水でも、川の水でも、湖の水でも…
好きな水のイメージをしてみましょう。
- ④ 土の感触、水の感触はそのままに、今度は腰から首までが
風に吹かれているイメージをします。

さわやかなそよ風が自分の体を駆け抜けるところを想像しましょう。
- ⑤ 最後に首から上が炎に包まれているイメージをします。
この炎は熱くありませんので安心して、炎の揺らめきを
感じてみましょう。
膝までが土、腰までが水、首までが風、そして頭は炎です。
- ⑥ 話をしたい元素を身体全体に広げお話をします。
- ⑦ お礼を伝えて目を開けます。



8.アカシックレコード（ロング）

- ①軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ②いつものハイヤーセルフのお部屋に行き、入って来たハイヤーセルフさんに「〇〇について見たいのでアカシックに連れて行って下さい」とお願いをします。
- ③ハイヤーセルフと手を繋いで、扉の外真っ暗な世界に飛び込みます。
今から次元を上げて行きます。

まず最初は「鉱物」の世界です。

石や鉄などの世界を二人で手を繋いだまま飛んで行きます。

次に「自然霊」ばかりがいる世界を飛んで行きます。

木や風など自然の精霊ばかりがいる世界です。

次に妖精ばかりの世界を飛んで行きます。

次は神獣ばかりがいる世界です。

ユニコーンや龍、鳳凰などがいる世界を通り抜けます。

次に赤ちゃん天使ばかりがいる世界を飛んで行きます。

次は普通の天使さんたちの世界です。

そして最後に大天使ばかりがいる世界を飛んで行きます。

そこを抜けると真っ暗なトンネルになります。

そして巨大な図書館、アカシックの大きな門の前にポンと到着します。

- ④ハイヤーセルフさんが中に入って本を取って来てくれるので、それまで外の景色や柵越しに見えるアカシックの様子、門などをじっくり見ておきましょう。

- ⑤ハイヤーセルフさんが本を抱えて門の外に出て来てくれました。
本を広げて「ここだよ」と指さしてくれるのでそこに注目します。
そこに何か書かれていても、白紙でもどちらでも大丈夫です。
しばらくそこに意識を集中した後、力を抜きます。
そして現れるビジョンをただ受け入れて時間まで見ていて下さい。

- ⑥途中かもしれませんが、ハイヤーセルフさんに本を返してきてもらいます。

- ⑦戻って来たハイヤーセルフさんと手を繋いで先ほど通って来たいくつかの世界を一気に通り抜け、ハイヤーセルフのお部屋にポンと戻って来ます。

- ⑧ハイヤーセルフにお礼を言って、扉の外に出て鍵を閉めます。

- ⑨自分に戻ると意図してゆっくりと目を開けて下さい。



8.アカシック（ショートカット）

- ①ハイヤーセルフのお部屋を思い出します。
- ②ハイヤーセルフに挨拶をして、「〇〇を見たいのでアカシックに連れて行って欲しい」とお願いをします。
- ③一緒に手をつないで扉の外に出て暗闇に飛び込みます。
- ④アカシックの大きな門の前に到着します。
- ⑤ハイヤーセルフが本を借りに行っている間一人で待ちます。
- ⑥戻って来たハイヤーセルフが本を広げて「ここだよ」と指さすのでそこに集中します。
- ⑦その後力を抜いて、出てくるビジョンをすべて受け入れて見ます。
- ⑧ハイヤーセルフに本を返して来てもらいます。
- ⑨戻って来たハイヤーセルフと手をつないで暗闇に飛び込みます。
- ⑩ハイヤーセルフのお部屋に戻って来ます。
- ⑪ハイヤーセルフにお礼を言って、扉の外に出て鍵を閉めます。
- ⑫自分に戻る…と意図して目を開けます。



9.ガイド

- ①軽く目を閉じて深呼吸をします。
- ②目を閉じたまま目線を少し上に上げます。
あたり一面曇り空です。
- ③黒い雲から斜めに一筋の光が伸びてきて、自分の頭のとっぺんに到達しています。
- ④自分の5 cmくらいのミニチュアを頭のとっぺんに立たせます。
そして、そのミニチュアに意識を移動させます。
「今、自分は自分の頭の上に立っている」と意図します。
- ⑤頭に届いている光は近くで見ると階段状になっています。
その階段をトコトコと昇って行きます。
どんどん昇って雲に到達しますが、雲の中に入っても真っ暗な中、
足元を頼りにまだ昇り続けます。
- ⑥雲を抜けると小さい島に出ます。
辺り一面大海原です。
- ⑦浜辺にサブガイドさんがボートと一緒に待っていてくれるのでそこに向かいます。
サブガイドに挨拶をして、向かい合わせにボートに乗り込みます。
ボートはサブガイドさんが漕いでくれるので、サブガイドさんの容姿を確認したり
サブガイドさんに話しかけたりしてみましょう。
- ⑧しばらくすると、大きな島へと到着します。
サブガイドさんはここで待っていてくれるので一人でボートを降りて、
島の中心に向かいます。
森があり、そこには人が踏んで出来たような道がありますので、その道を辿って
進んで行きます。
- ⑨森を抜けるとギリシャ神話のような大きな大理石で出来た屋敷に到着します。
中に入ると天井付近にいくつかの光の塊があるのが見えます。
そのうちのいくつかが下に降りて来てメインガイドの形になります。
- ⑩近くに大理石で出来た大きなテーブルとイスがありますのでそちらに移動します。
- ⑪メインガイドさんたちに挨拶をして会話をします。
- ⑫メインガイドさんたちにお礼を言って別れを告げ、サブガイドさんが待つ浜辺に戻って来ます。
- ⑬サブガイドさんと向かい合ってボートに乗り込み、小さな島に戻って来ます。
サブガイドさんにお礼を言って、島の中心の雲の中に入ります。
足元を頼りに階段を降りて、雲を抜け、自分の頭のとっぺんに戻って来ます。
- ⑭頭のとっぺんの第7チャクラから中に飛び込み、ハートの辺りで等身大に戻り、
ゆっくりと目を開けます。



10. インナーチャイルド

- ①軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ②いつものハイヤーセルフのお部屋に行きます。
- ③待っていると、ハイヤーセルフさんが今最も癒す必要のあるインナーチャイルドを連れて一緒に入ってきてくれます。
- ④二人に挨拶をしたらインナーチャイルドを真ん中にして3人で手を繋ぎます。
扉の外の真っ暗な世界に飛び込むと、「インナーチャイルドを癒すための広場」に到着します。
- ⑤ハイヤーセルフはここで待っていてくれるので二人で手を繋いだまま広場の中心を目指します。
何か困ったことがあればいつでも呼び出すことができます。
- ⑥広場は自分で整えることができます。
遊具や、ベンチ、噴水など好きなだけ出して場所を都度整えて下さい。
- ⑦インナーチャイルドと話したり、遊んだり、抱きしめたりして、笑顔になるまで見届けましょう。
- ⑧インナーチャイルドと手を繋いでハイヤーセルフのところに戻ります。
- ⑨3人で手を繋いでハイヤーセルフの部屋に戻ります。
- ⑩二人にお礼を言って、自分が扉の外に出て鍵を閉めます。
- ⑪「自分に戻る」と意図してゆっくり目を開けます。

