

# 実践型 【繋がる力】育成 グループコース



*Dolphin Rose*

## 第4回目 自分と繋がる

# 宿題の発表

---

1人1分

- ・ 種類
- ・ 何個目で泣いた？
- ・ どの部分に感情移入した？

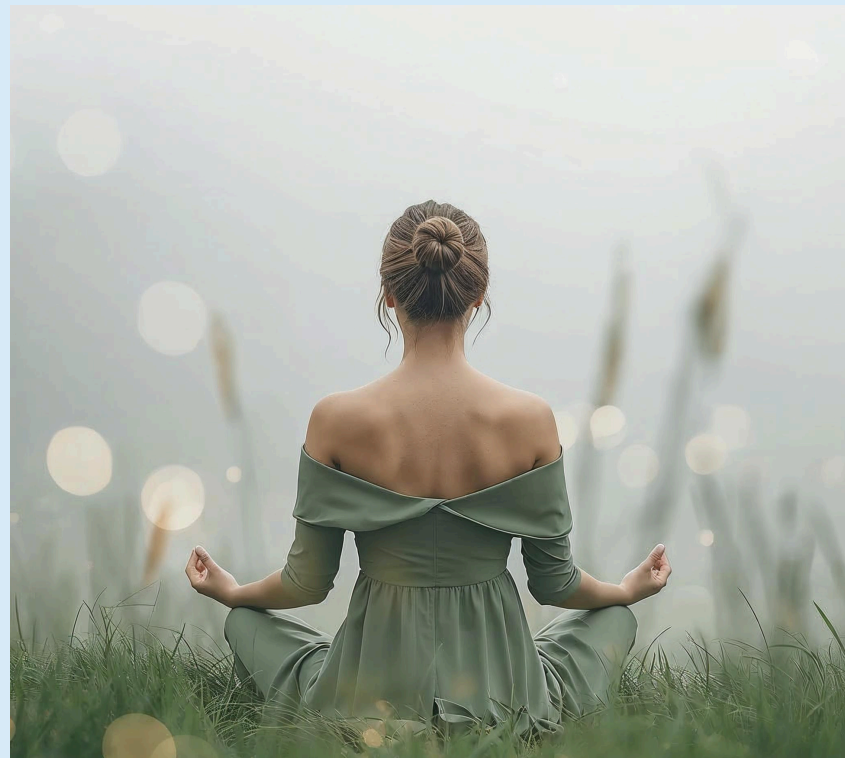


ノートに  
書いたことをシェア



# 自分と繋がるとどうなるか?

インスピレーションが  
受け取りやすくなる



引き寄せが加速する



宇宙の流れに乗ることが  
できるようになる



潜在能力がUPする



# インスピレーションとは？

- みぞおちあたりから上がってくる
- とても弱いエネルギー
- 拒否るとすぐに引き下がって二度と上がって来ない



# 自分と繋がっている状態

---

- ほっとしている時
- 感情を感じている時
- 没入している時
- 時間を忘れて集中している時
- わくわくしている時

**1日の中でどれくらいありますか？**

**意図的にそういう時間を増やしましょう**



# 自分と繋がるための方法

癒すこと = 気づき



自分を知る

自分の本当の気持ちに興味を持つ

# グループワーク

## 嫌いなもの



- 嫌なことまたは嫌いなものについて理由を言語化して伝える
- 聞く側は色々な角度から質問をして掘り下げる
- 自分に対して新たな発見や気づきが起きたら成功

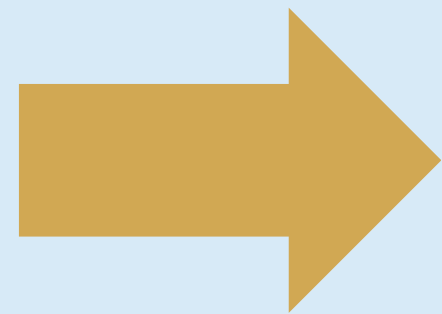


# 自分と繋がらないとどうなる？

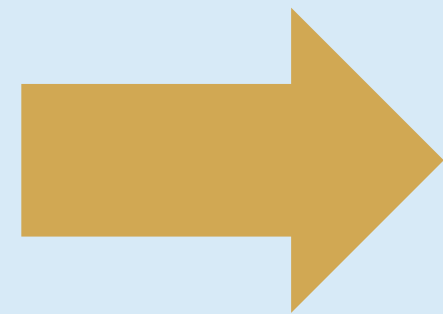
---

心または身体を壊してしまう

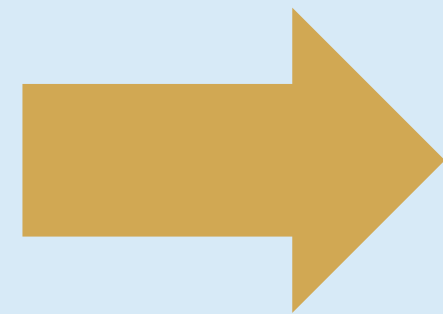
避難



充電



リハビリ



自立

※自分が今どこの位置にいるのか  
把握しておくことが大切



# ペアワーク

自分と繋がることに対して  
メンターからのアドバイス

## 宿題

