

2015 / 01

2<sup>nd</sup> Hypnosis Session

女性

20代

日本人

ニューヨーク在住

会計士

今回のセッションの目的：

### 【解決、軽減、解消したい事項】

- 1) 人を纏めるべき時や仕事などで行動すべき時に、よく<ブレーキ>が掛かるので、その原因を見つけ、ブレーキを解除したい
- 2) 朝、もう少し早起きしたい
- 3) 昨年末から手、足、背中、首にできる発疹の理由を探り、治したい

セッションの記録：

### 最後に痒みができた時のイメージ

オフィス。

コンピューターの前。

片付けるべき仕事をしている。

首が痒くなった。

やはり虫刺されではない。

長時間仕事をしている。

時間帯は、夕方～夜。

いつも痒みが出る時は、オフィスで夕方以降の遅い時間である。

原因を理解して、解消する暗示

### 幼少時に胃が痛くなった時のイメージ

朝、幼稚園に行く支度をしていると、胃が痛い。

親に言っても「行かねばならないから」、と連れて行かれる。

嘘ではないのに、親には真剣に構って貰えない。

行きたくないのに無理矢理連れて行かれた。

幼稚園に着いてしまえば痛みはおさまった。

胃の痛みは毎日の様に感じていた。

行きたくない理由は、友達はいたけれど、たいがい1人でいたりして寂しかったから。

いじめられたりもしたが、自分はちょっと変わっていたのかもしれない。

セラピー + 暗示

### <ブレーキ>の根本原因の場面のイメージ

4-5歳。

父が怖い顔をして自分を見ている。

父親のイメージは、とにかく怖くて厳しい感じ。

私は、家の周りにいて、父の手伝いをしている。

片付けや何かの修理など。

父が何かを作ったり修理する時に使う工具が沢山ある。

手伝いはよくした。

嫌ではなかったけれど、とにかく真面目にしなければならない。

「疲れた、しんどい」と言っても、きちんと手伝いをしなければならなかった。

「学校に行きたくない」と言ったら叩かれた。

体調が悪く、学校に行く途中で家に戻っても、車で学校に連れ戻された。

父の<グレーの目>がとにかく怖い。

威圧感。

手は出さないけれど、父にはとにかく ユーモアのセンスがない。

尊敬はしていた。

愛情も感じた。

イメージの中で父に「本当はもっと笑い掛けて欲しかった」と言ったら「ごめん」と謝ってくれた。

「直ぐに怒って欲しくなかった」と言ったら、「それは性格なので簡単に変えられない」と。

父は、真面目に生きるのがいい事だと信じている。

私を強くする為に鍛えたかったのかも。

ヒーリング + 暗示

理解して、許し、感謝して、手放す。

### この人生をより充実させる為に思い出すべき場面のイメージ

エントリー・ポイントのイメージ

ゴアゴアとした靴を履いている。

毛皮で出来ている。

男性。

T、J の入った名前。

20 歳代。

中世。

中肉中背の体格。

茶色の髪の毛。

目はグレー・ブラウン。

毛皮を着ている。

だぶだぶのズボン、ベルト。

寒い季節。

いつもその格好。

村。

森の近く。

ヨーロッパ。

家は農業をしている。

戦争が起こり皆で逃げている。

100 人位が集団で知らない所へ行こうとしている。

男性が多い。

敵が来て元の所にはいられなくなったので、とにかく逃げねば。

敵は隣の地域の人達。

自分達の土地や家畜 - 牛、馬、羊が目的。

実際に見た事はないけれど、来るのが分かり、襲撃される前に逃げた。

逃げている最中に両親とははぐれるか、両親が逃げ切れなくなったかして生き別れた。

元の土地には永久に戻れなかった。

新しい土地でのイメージ

石畳、坂。

その下の方に自分の靴屋がある。

この土地に来る前は農民だった。

新しい村の人がそこで自分に靴作りを教えてくれた。

店を持つ様に手伝ってくれた。

毎日淡々と仕事をこなす。

靴を作ったり修理したり。

1 人でこつこつと。

1 人での孤独感がいつもある。

心の中に“よそ者だから”という意識がある。

人とは交わっているけれど、それほど積極的でなく無意識に他人とは常に距離を置いていた。

今生の幼稚園の時の孤独感と共通点がある。

その時は気付いていなかったけれど、自分で<ガード>していた。

色々な物を失っていたので、<何かを失う恐怖感>がいつもあった。

靴屋を失うかもしれないとした漠然とした恐怖感持も常に抱いていた。

<失う恐怖>というトラウマがあった。

人生最後のイメージ

自分が病気に臥している時も、村の人々が来てくれた。

死んだ時も沢山の人が集まっていて、葬式も出してくれたのを上の方から見ていた。

人生を振り返って

余り怖がってばかりいる必要はなかった。

もっとオープンに生きていたら、より多くの人と繋がって楽しい人生を送れた筈だった。

新しい土地の人々も自分の事を思ってくれていたのが分かった。

死ぬ前や、死後に上の方から見下ろして気付いた。

<前に失った>という過去の経験に捕われる必要がなかった。

<上手くいっているものがなくなる恐怖感>などはこの人生での経験が現在の人生にも尾を引いている。

「怖がらずに前進する様に」という過去世の自分からの現在の自分へのメッセージ。

暗示

今後の人生をより充実させる為に思い出すべき別の場面のイメージ

エントリー・ポイントのイメージ

男の子。

14-15 歳。

余り何も着ていない。

年中暖かい島にいる。

褐色の肌。

黒い髪の毛と瞳。

とても健康。

原住民の様な感じ。

海で泳いだり、漁をして毎日暮らしている。

見える景色は海と島だけ。

18 世紀頃。

家族はあるが、コミュニティの人が全員家族という感じ。

共同社会。

大勢で小屋に住んでいる。

中には殆ど何もない。

色々な人が出入りしている。

その人生での重要な場面のイメージ

結婚式の様子。

17 歳位。

花嫁が隣にいる。

まあまあ綺麗な人。

同じコミュニティにいた人で、昔から知っていた。

結婚は恋愛ではなくコミュニティの人が決めた。

嬉しい。

自分の性格は素直で明るい。

夜に盛大に祝って貰った。

その人生での他の重要な場面のイメージ

25 歳位。

何か事故があった。

皆で原始的な感じの船に乗って海に漁に出ていた時に、その船が転覆した

船には 12 人位が乗っていて、10 人位の人が死んだ

自分が勧めて船を出させたせいで、仲間が皆死んでしまった。

事故を知った時に、もの凄く後悔した。

一生後悔し続けた。

その事故後、色々な取り決めをするのが怖くなった。

人生最後のイメージ

60 歳ぐらいで死んだ。

老衰。

家族や村の人々が自分の死を惜しんでくれた。

全体的に、沢山の人々に囲まれて幸せな人生だった。

性格は明るく素直で、家族がいつも近くにいて寂しさが微塵もなかった。

共同体で何をするにもいつも皆一緒だった。

死んで上に浮かび上がった。

光の中に入った時に、昔亡くなった 10 人位の仲間が迎えに来てくれた。

皆笑っている。

「心配しなくても良かったんだよ」と言ってくれた。

彼らに会えて嬉しかった。

ずっと後悔を引きずって、罪悪感を常に持っていたが、気分が晴れた。

人生を振り返って

余りに過去に引き摺られ過ぎたのは良くなかった。

悔やんでも仕方がない事に時間を掛け過ぎた。  
悔やむエネルギーをもっといい方に向かわすべきだった。  
<次に進む>という事がこの人生のテーマ？  
何かを決めて、それをやる事を怖がってはいけない。

#### 天使との会話のイメージ

怖がらずにやりたい事をやりなさい。  
この人生では<ブレーキ>に捕われてはならない。  
とにかく自分を信じて進みなさい。  
怖くても1歩を踏み出す。  
応援している。  
ブレーキが掛かってきたと思ったら、行動に  
フォーカスして先を考え過ぎない様に。

暗示

#### その他の、今後の人生をより充実させる為に思い出すべき別の場面のイメージ

##### エントリー・ポイントのイメージ

白い素足。  
女性。  
20～30 歳代。  
普通の背格好。  
グレイの瞳。  
中世。  
フランス。  
1人切りではないけれど、家族からは離れた所にいる。  
捕えられて刑務所の様な所にいる。  
魔女狩りにあった感じがする。  
悪い事をした覚えがない。  
ぼんやりと周りに他の女性の存在も感じる。  
その牢屋にはもう2ヶ月近くいる。  
近いうちに殺される予感。

##### 捕えられる前のイメージ

暖炉のある家。  
それほど大きくはない。  
テーブル。  
料理もする竈。  
窓。  
家族がいる。  
子供：8歳の男の子（“C”で始まる名前）と女の子。  
夫：かなり年上、冷たい感じのする人。  
現在の父親のイメージと重なる。  
結婚生活は幸せではない。  
いつも殆ど家にいる。

家事に追われる日々。  
料理をしている。  
スープ、パン。  
川に洗濯に行く。  
近所の人が皆で集まって話す。  
人付き合いはそれなりに良かった。  
子供の面倒を見るのは楽しい。

##### 捕えられた時のイメージ

家の中にいた。  
知っている人が3人位入って来た。  
告げ口されて、同じ村の人達が自分を捕まえに来た。  
捕まる理由として思い当たる事がなく、驚いた。  
嫌がってかなり抵抗した。  
でも、そのまま牢に連れて行かれた。  
その時、夫は留守、子供達もいなかった。  
とても怖かった。  
裁判ではなく、罪状もよく分からない。  
何かに対してとても糾弾された。  
最後まで、理由はよく分からない。

##### その人生に於ける大切な場面のイメージ

子供と一緒にいる。  
男の子が5歳位。  
一緒に庭にいて話をしたり、子供が虫などを見て遊んでいるのを見守っている。  
20歳代。  
とても幸せ。

その幸福感がずっと続くと思って疑わなかった。  
不安はない生活。  
不幸の予兆も全く感じられない。

#### 人生最後のイメージ

首を吊られて殺された。  
苦しかったけど、終わってほっとした。  
体を抜けて、家を見に行くと・・・。  
自宅では夫がいて、子供達が泣いている。  
子供達は自分がいなくなって、死んでしまった事も理解しているらしい。

#### 人生を振り返って

急に持っていたモノを失くしてしまう事があるけれど、それでも生きていかなければならない。  
どんなに辛くて大変な事があろうとも、終わり迄は生き通さねばならない。

#### 中世の質素な服を着た人が迎えに来てくれた

「これで自由になれたね」「よく頑張ったね」と、慰めてくれている。  
その前の人生で何か悪い事をして、そのカルマからこの人生で自由になる事ができたから、後は先に進んで行けば良いと言われた。

光の中に入った。

光の中で、今生の祖父が現れた。  
父が 18 歳の時になくなった、自分が会った事のない祖父が若い姿で現れる

#### 今生の祖父との対話のイメージ

いつも近くで見守っている。  
余り考えないで、前に進んで行きなさい。  
人生を向上せせるには、とにかく日々のトレーニングしかない。  
何らかの状況に於かれた時に、前に進んで行く癖をつけなさい。  
行動するしかない。

結果は考えない様に。  
何かをやり始める前にもっと色々と考えなさい。

後ろ向きに考えるのではなく、物事を上手く運んで行く為にはどうすれば良いのかを集中的に考える。

大丈夫だから。

何か問題があった時に、失敗する事を考えずに、とにかく上手く行く様にする為には何が必要なのかを考える様に。

自分も大変だったが、何とかやり遂げた。  
最後は病気だったから時間が足りなくて心残りだったが、できる事はやった。

広島で商売をしていたが、原爆で全てを失くし、病気にもなったが、苦心しつつも、また家を建てられる位の資財を残して死ぬ事ができた。

何かを失くすのは仕方のない事だ。

目の前にある事をしっかりとやっていくしかない。

確実に持っていると思っているモノでも突然失う事もあるから、そこから如何に立ち直るかを考えなさい。

いつも近くにいる。

心落ち着けて瞑想などをする時に、自分（祖父）を感じる事ができるだろう。

基本はお前がやるんだ。

お前ならもっとできるぞ。

怖がらないで前進しなさい

将来何か変化が出て来る

今は、現在の仕事をしっかりとこなして行けば、良い方に人生が変わって行く。

#### 金色の感じのする男の人が現れた。

全然知らない人だけど、好意を感じる。  
割と厳しい顔で自分を見ている。

#### その男の人との対話のイメージ

甘えるな。

“ブレーキが掛かる” などと言っているのは「甘え」だ。

この人生で、どこ迄、何をやっていきたいのかをはっきりさせなさい。

それを決めたら、どうしたら現実に行き届けるかを考えて、後は習慣にして行かねばならない。

お多福の様な女性の存在も感じる。

体の中にすうっと入って来た感じ。

心に入り込んで、糸を解そうとしている感じがする。

(少し心も身も委ねてみる)

時々何かをはさみで切っている感じ。

絡まった何かを解してさらさらの状態にしてくれている感じ。

カーテンの布を真っ直ぐにする様なイメージ。

心や体からゴミを沢山出してくれている感じ。

心臓から黒いモノが取り除かれた。

頭の中に堆積していたモノが吹き飛ばされた。

感謝の念を送る。

暗示

### 早起きのイメージ・トレーニング

暗示

(今後、就寝時に **iphone** の目覚まし機能をセットする時に、目覚ましの音と＜5時マーク＞がしっかりとインプットされ、朝、目覚ましが鳴ると、一瞬で目覚めのスイッチが入り、希望に満ちた1日の始まりを実感する。)

セッション中、イメージ・トレーニング実施。

### セッション後のクライアントの感想など

フルーデ様、

昨日は催眠していただきまた早速まとめを送っていただき大変ありがとうございました。

今朝は目覚ましがなかったら本当にすぐ起きて自分でもちょっとびっくりしました。

このまま習慣づけしようと思います。

また宜しく願い致します。とり急ぎお礼まで。