

(一社) Sea Light Wellness Center

山本麗子

最新科学に基づく 瞑想セミナー

DR. JOE DISPENZA

テーマ

CONTENTS

私たちの人格はどう作られる？

脳とハートのつながりについて

エネルギーセンターについて

量子場について

瞑想の効果

古い自分と新しい自分

Section
05

瞑想の効果

すべてはエネルギー

我々は物質に見えるが実際はエネルギー一体
松果体を刺激する瞑想
意識を向けるところにエネルギーが集まる
エネルギーフィールドに情報が詰まっている





前回のクラスの内容の質問や
瞑想をやってみての感想

瞑想の効果について

シェアしましょう

サバイバルモード
とは？

生きるか死ぬか？

交感神経系のスイッチが入る

- ・ストレス要因に反応して膨大な量のエネルギーを稼働させる
- ・瞳孔が開き、逃げる・戦う・隠れることができるよう心拍数と呼吸数が増加
- ・全身の細胞にエネルギーがいきわたるように血管には大量のグルコース（ブドウ糖つまりエネルギー）が放出
- ・内臓に向かう血液量は限界まで減らされる
- ・免疫系は最初上昇するがすぐに抑制モードになる
- ・筋肉はアドレナリンやコルチゾールがあふれ出す
- ・脳内の血流は、理性を重んじる前脳に流れにくくなり結果思考能力が落ち、本能的に反応するようになります

からだの成長や修復、
免疫に使われるべく
エネルギーもすべて
危機対応に使われる

脳とハートが 不規則・ 不調和になる

- ・脳とハートからエネルギーが枯渇する
- ・人生を創造するエネルギーがなくなり
- ・すべてから切り離されて、一人ぼっちで孤独感じる
- ・状況が変わってくれるのを待っている状態

脳とハートを
調和しながら
連動させる

- ・ビデオ

アナの物語

ステーシーの物語



宿題

- ・愛と感謝の瞑想
- ・古い自分を新しい自分に変える瞑想
- ・エネルギーセンターの瞑想
- ・呼吸法の瞑想

THANK YOU!

ありがとうございました