

momoli Healing Room

ドリームセラピー「夢の扉 5D」

夢ノートの作成

①毎晩、睡眠に入る前に深呼吸を行う。

(ゆっくり鼻から吸って口から吐く。吐く息は2倍の長さに。これを5回ほど繰り返す。)

②寝に入る前に、暗示を唱える。

「わたしは今から見る夢を全てハッキリ覚えています。起きたらすぐに記録します。」

と、3回口に出して繰り返す。

③夢を見て目覚めたら、夜中でも、明け方でも、記録する。

*枕元に夢ノートとペンを置いておき、夢の中で見た印象的な「アイテム」や「キーワード」など、思い出したらすぐに書きとめます。スマホのボイスレコーダーを使って声で入力しておいて、後でまとめてもOKです。

④週に2つか3つ、印象に残った夢を、最低でも2~3週間に渡り「夢ノート」に記録する。

*夢の内容の分析はセッションの際にセラピストと一緒にいきます。記録している期間内は、内容を分析しようとせずに、記録することに集中しましょう。

*夢ノートは、夢を見た日付、内容、登場人物、夢の中で感じた感情などを記録してください。夢の内容は断片的なイメージでも大丈夫です。ストーリー仕立てになっている必要はありません。

*ドリームセラピーのセッションを受ける前までに、夢の記録を最低2~3週間続けてから、必ず「夢ノート」を持参してセッションを受けてください。

「夢ノート」には…

☆夢を見た日付&タイトル

☆夢の内容(キーワード&アイテム)

☆夢の中の「登場人物・人数等」

☆夢の中で感じた「感情」や「気持ち」

嬉しい・楽しい・面白い・気持ちいい・好き・不思議

悲しい・怖い・悔しい・イライラ・気持ち悪い・無感情、など

☆その他・夢の中での色彩(印象的なカラー)・匂い、音、セリフ、など

「明晰夢」を見る前に

- ①できるだけ毎晩同じ時間帯に寝る。自分にとってベストな睡眠サイクルを自覚する。
- ②睡眠直前のカフェインやアルコール摂取、喫煙などは睡眠状態を大きく左右するため、なるべく控える。

※明晰夢（めいせきむ）とは、夢の中で「夢を見ていると認識」できて、その時見ている夢の内容を意識的に「コントロール」したり「リアルに体感」できたりする夢のこと。

明晰夢を見たい時に見たり、その内容を自分の思い通りに操れるようになると、意識の中で自由に並行世界を行き来したり、徐々に多次元フィールドへ「アストラトラベル」できるような体質になっていく。また、明晰夢の中でイメージトレーニングを重ねていくと、現実世界でも自分の意識で「理想的な展開にシフト」する能力が備わっていく。

【料金】

ドリームセラピー「夢の扉5D」

- ①初回単発3時間（180分）30,000円 税込
 - ②リピ単発2時間（120分）20,000円 税込
 - ③継続チケット3回7時間 48,000円 税込（2ヶ月間有効）
初回3時間×1回 + 2,3回目2時間×2回 =合計7時間
通常70,000円 → 48,000円 特価
-