

ヒプノセラピーの流れのご案内

セッション前日

- ・深いリラクゼーション状態に入るため、前夜はゆったりと過ごしましょう。
- ・アルコールやカフェインの摂取は控えめにし、心と体を整えましょう。
- ・できるだけ質の良い睡眠をとることをおすすめします。

セッション当日

- ・動きやすく、リラックスできる服装でお越しください。
- ・長時間のセッションになるため、事前に軽めのお食事を済ませておくとう安心です。
- ・深く入るため、カフェインの強い飲み物は避けることをおすすめします。
セッション時間が延長する可能性もありますので、時間に余裕を持ってご参加ください。
(延長料金は発生しません)

セッションの流れ

1. 事前カウンセリング (ヒアリング)

最初に、リラックスした雰囲気の中で、あなたの現状やお悩みについてお話を伺います。セッションの方向性を明確にし、催眠についてもわかりやすく説明いたします。不安や疑問があれば、どんなことでも遠慮なくお聞きください。

プライバシーは厳守いたします。

セッションの内容はすべて守秘義務を守りますので、安心してお話しください。

2. リラクゼーション & 催眠誘導

- ・トイレを済ませ、ゆったりとした姿勢で座るか横になります。
- ・深いリラックス状態へと誘導し、自然に催眠状態へと入っていきます。
- ・セラピストが投げかける質問に答えながら、無意識に眠る記憶や感情にアクセスしていきます。

あなたの答えに沿って、さらに深く掘り下げる質問を投げかけながら、必要な気づきや癒しを引き出していきます。

3. ヒプノセラピー (催眠セッション)

潜在意識の奥深くへとアクセスし、あなたにとって必要な体験が訪れます。セッションの内容はその時のテーマや状況によって異なりますが、例えば：

幼少期や前世の記憶へアクセスし、癒しをもたらす
未来のビジョンを受け取り、進むべき道を見つける
魂の目的や、高次の存在からのメッセージを受け取る

催眠中の時間は1.5～2.5時間ほどです。

潜在意識の旅を通じて、深い気づきや癒しがもたらされます。

4. 現実の世界へ戻る（解催眠）

セッションの最後に、ゆっくりと催眠状態を解き、意識を現実の世界へと戻します。体が完全に覚醒し、安心してセッションを終えられるよう誘導します。

5. 振り返り & 統合の時間

セッションの後は、お茶を飲みながら、感じたことや気づきを振り返る時間を設けます。この時間に改めて「受け取ったメッセージ」や「これからの行動のヒント」を整理します。

より深い気づきを得るためのアドバイスや、日常でできる実践方法もお伝えします。

また、ご希望の方には：

セッション内容をまとめたメモやレポートをお渡しすることも可能です。

セッションの録音も可能です。（スマホアプリやボイスレコーダーをご持参ください）