

# ゲートウェイ-プログラムの流れ・技法について

## エネルギー変換ボックス

練習中に邪魔になりそうな雑念を「しまっておく」箱  
海賊の宝箱、金庫、押入れ、冷蔵庫・・・何でもいから「保管用」の箱をイメージする  
そこに「気になること」をしまいこむことをイメージする

「決して忘れてしまうことはありません」と暗示を併用する  
「エネルギー変換」の名前の通り、「嫌な思い」をポジティブなものに変換することも可能

## レゾナントチューニング

「あ————」「う————」とハミングする。  
喉を震わせて、体脱の時の振動を疑似体験する？  
口を開けるのではなく、ちょっとすぼめてやるのが良いらしい

## アファメーション

「私は\*\*\*する」「私は\*\*\*である」というように、肯定的な内容で断言すること。  
自分に「そうだ」と思い込ませる。  
日常でもよく口に出す「頑張るぞー」とか「大丈夫、大丈夫」というのもアファメーションの一例

ヘミシンクでは、「私は、肉体以上の存在である」「高次元の意識に導かれることを望む」など、  
これから体脱を行うこと、その目的を宣言する

## エネルギーバレーン

いわゆる「結界」「バリアー」を身体の周囲に張ること  
頭頂から光が湧き出し、身体の傍を繭のように包み込んで足の裏から吸収される、という循環をイメージ  
「体脱中に悪霊が身体を乗っ取るのでは？」という心配もこれで安心。