

瞑想と潜在意識を 科学する

01【瞑想】

オリジナル・セルフイメージ瞑想

Original Self image Meditation

OSM

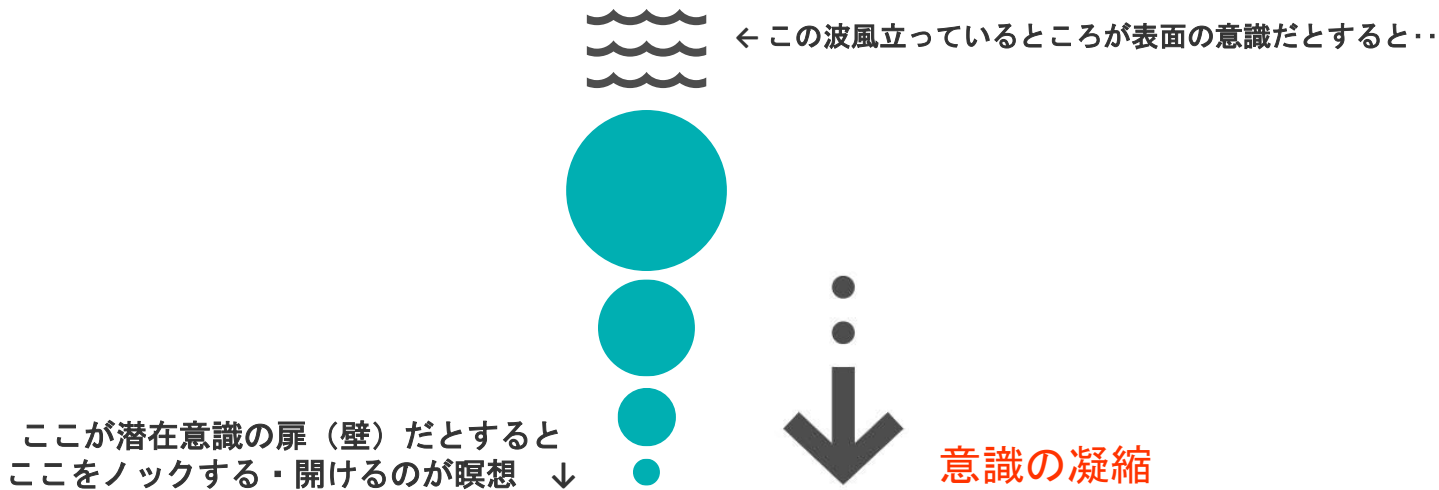
夢・願望が実現したシーンや目標達成できたシーンを
ゴールシーンとして、それを潜在意識に刻みつける

02【潜在意識】

潜在意識と潜在意識の扉（壁）について

潜在意識はあなたの人生の応援団 兼 抵抗勢力
（全自動＝オートパイロット 兼 バリケードマシン）

瞑想の大きな狙いは？



深い深い意識（潜在意識）に到達するのが
瞑想の目的の一つ

(本来の) 瞑想とは？

瞑想は、勝手に湧き上がってくる思考を、カラッポにする技術です。

思考の暴走

人は意識する・無意識を含めて、一日に1万～5万回超の思考をしている。（目の前の現実に対応＋思い出しなど）

何も考えないと意識しても・・・

次から次へと雑念が湧いてくるのが普通の人。

人は昨日と同じ思考を繰り返す

人は昨日と約90%が同じ思考だそうです。
⇒ 同じような1日になってしまう。

（この時々、勝手に湧き上がる）思考の一番のメリットとデメリット

人の脳、心臓などの臓器・細胞から電気信号が出ているように、
⇒ 思考も電気信号（≒電磁石）により、勝手に磁力を出し続けている

思考から気分・感情

思考から気分・感情につながり、思考と同様にその気分・感情も磁力を（勝手に）出してしまう

メリット

プラス思考と、いい気分・いい感情からの磁力なら
いい「コト」が引き寄せられる・・笑う門には、和気財を生ず

デメリット

マイナス思考と、悪い気分・悪い感情からの磁力だと
望まない「デキゴト」が引き寄せられる。泣きっ面に蜂、二度・・

マイナス思考が全面的に「悪い」というものではない。

古代からずっと・・・人が生き延びてきたのは

人が生き延びてきたのは、生存本能がマイナス思考（リスク回避）に基づいているから



危険予知・リスク回避 から始まる思考

この選択だと敵に襲われるのでは
リスク回避して生き延びるために
これを選択しよう！



セールス・マーケティング でも・・・

ガンになって働けなくなったら
入院・手術とか大変ですよ。
だからこの保険に入りませんか？



人は無意識のうちに マイナス思考を選ぶ

過去の失敗や嫌な思い出からの
後悔なども湧き上がってきて複雑な
気分・感情になることも多い



マイナス思考が他の人より強く出てしまう人は、意図的にこの暴走を止めることも大切。

瞑想と自己実現

瞑想を人生に役立たせるために

01



思考の暴走を止める



これがいちばん難しい。
⇒ あなた専用の【乗りもの】で深い深い意識（潜在意識）に到達する

02

思考からやってくる気分・感情の
周波数を意図的にコントロールする



思考も気分・感情も【磁力】を帯びる。
⇒ 思考の暴走が止まれば、自然と気分・感情もあるべき姿に戻るもの

03

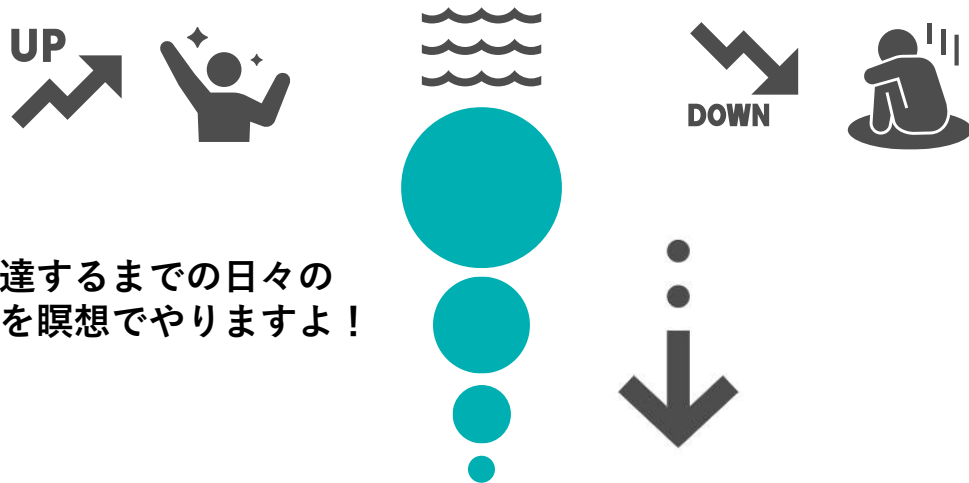
ヒラメキ・アイデア・願望実現
など人生創造に貢献してもらう



ヒラメキ・第六感・気づき・シグナル…
といったものは、思考の暴走がおさまれば突然に浮かび上がるもの

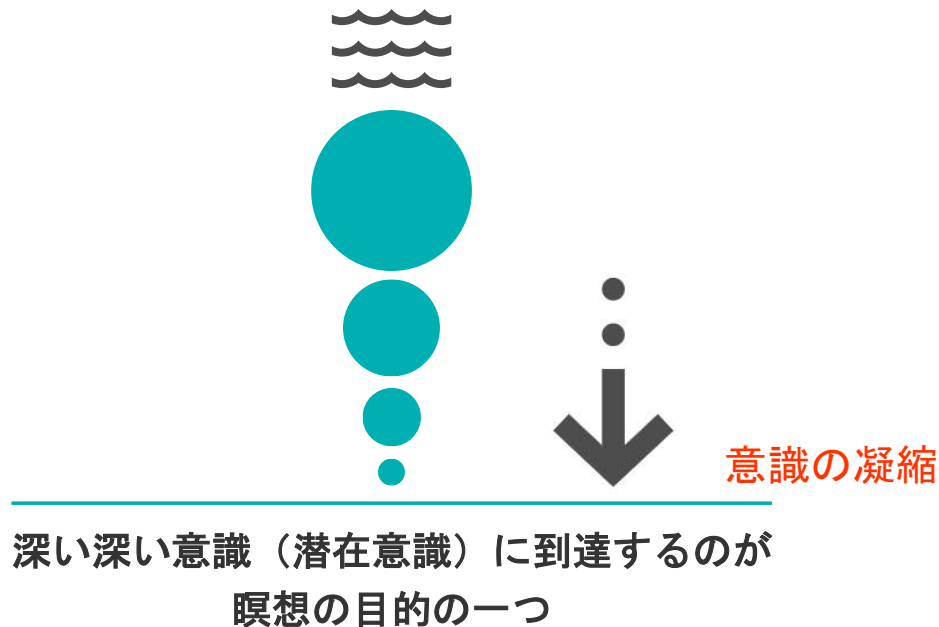
瞑想の目的（狙い）

表面の意識は外からの刺激（目の前の、見たり聞いたりする現実）で波風が立つ
（目・耳からの情報に反応して雑念が湧いてしまう）

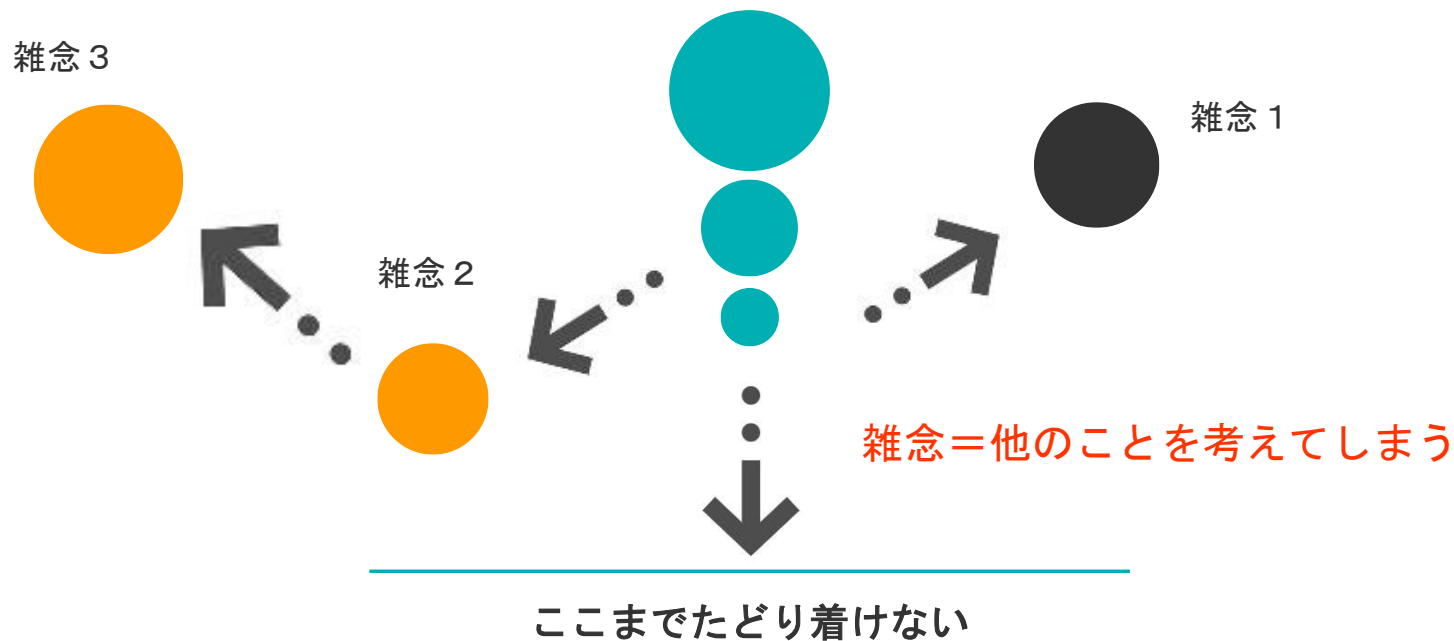


この潜在意識の扉（壁）まで到達したい

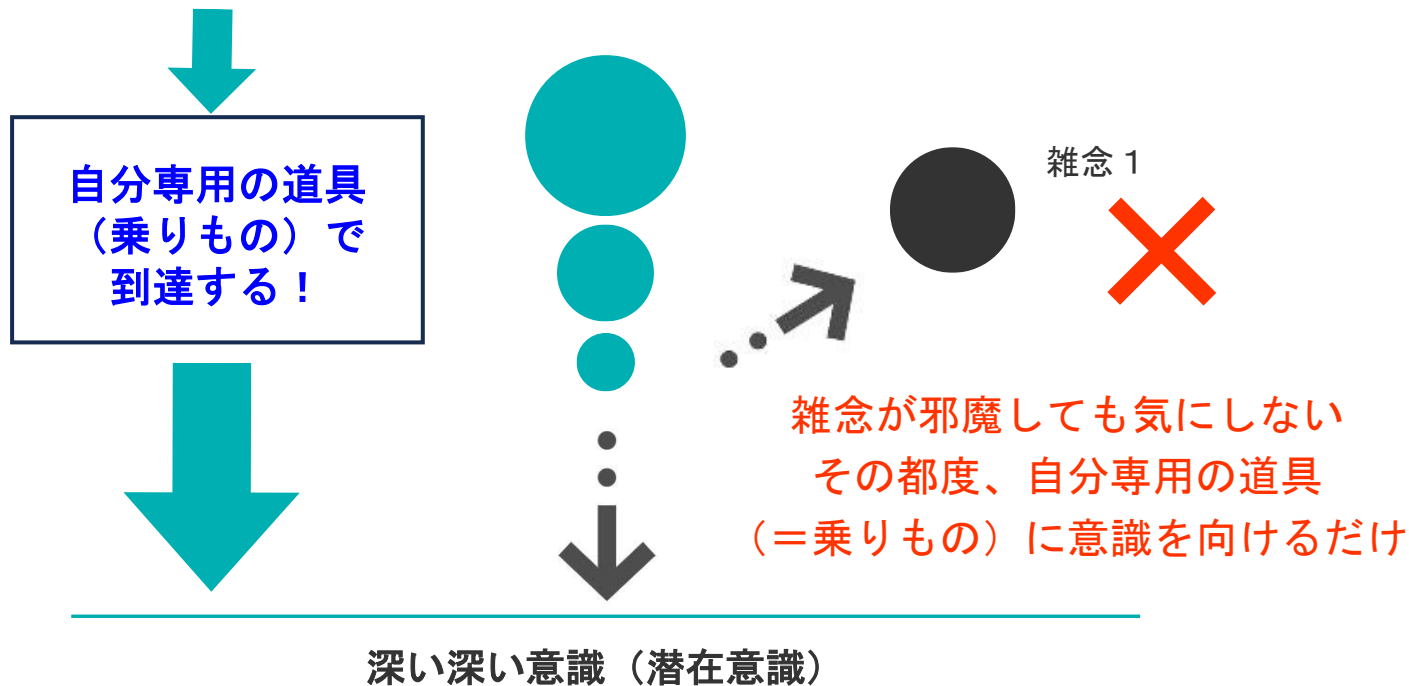
(繰り返します) 瞑想の目的 (狙い)



普通に瞑想すると・・・（意識の拡散）



これからのあなたは・・

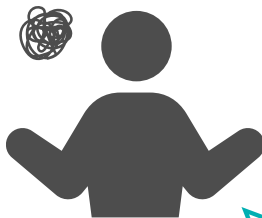


これまで瞑想や自己実現（ノウハウ・法則）を試したことがあるなら・・・

こういった悩み・不安・焦りなどを感じたことはありませんか？

他の瞑想を試したけど（今一つ）
効果を感じられない、途中で挫折した

マントラを教えてもらうのにお金がかかるが、それがいつまで続くか不安



ストレスが消えていく感覚はあるが
人生創造や自己実現までの実感はない

いろんな自己実現ノウハウを試したけど
コレクターのままでさまよっている



これから少しだけお時間をください！

オリジナル・セルフイメージ瞑想を知ってください！

どんなものか、まず準備から・・・

オリジナル・セルフイメージ瞑想の準備



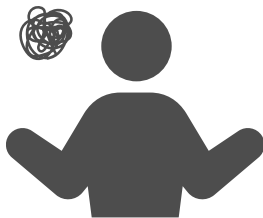
あなた専用の乗りもの＝3文字の言葉（コトバ）を作る

あなた専用の道具＝乗りもの＝3文字の言葉（マントラ）

指導者から「マントラ」を授かる・手に入れる ⇒ 自分で自分専用のオリジナルの言葉を決めるへ！

カタカナ3文字の言葉を作る

意味のない言葉にする



言葉を「音」としてとらえる
（魔法の呪文のようなもの）

瞑想中に雑念がわいたら
（気づいたら）言葉に帰る

カタカナ3文字の専用の道具＝乗りもの＝コトバを作ります

あなたが瞑想をする時には、
「思考の暴走・思考のふいうち」から、雑念が湧いてくることも。



その時に、あなたを深い深い意識レベル（潜在意識）まで
連れて行ってくれる【乗りもの】を、あなた自身が
こうなりたい、というセルフイメージから決めてください！

3文字のコトバ作成と瞑想（実践）の流れ

あなたの夢・願望、目標から、あなた専用の「コトバ」を作り出します。
その3文字のコトバをマントラ＝「あなた専用の乗りもの」にして瞑想してください。



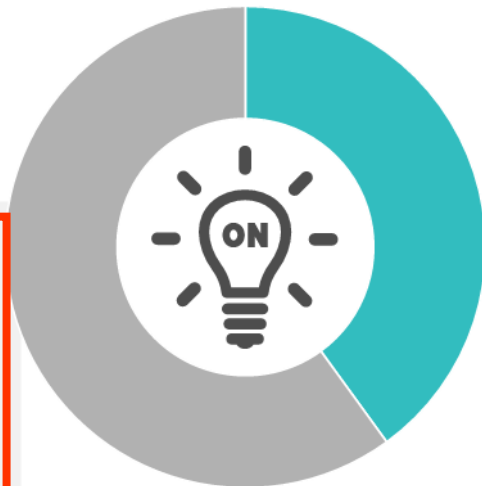
今回、ここではあなた専用のコトバを【ケセム】に決めた、
という前提でこれから先の資料をご覧ください。

あなたはコトバの意味を忘れても構いません！

あなたが、自分専用のコトバを作る時には、実現したい夢や願望、達成したい目標から
自分のセルフイメージを想定して作るようになります！

あなたの潜在意識は
ちゃんと覚えていて
くれますから！

安心して、自分の潜在意識を
信じて瞑想にチャレンジして
ください！



あなたの意識が、たとえ
コトバの意味を忘れても・・・

あなたは「ケセム」という
コトバを繰り返すだけで
いいのです！

瞑想のやり方（助走）

ここでは「ケセム」をコトバにした場合の具体例です。
あなたのオリジナルなコトバ「〇〇〇」で実践してください。

1

イスに腰掛けて、ゆったりとした呼吸をしながら軽く目を閉じます。

2

内緒話をするような、ささやくような声（無声音）でオリジナルのコトバを繰り返します。（ここではケセム）
ケセム、ケセム、ケセム…と繰り返します。

3

2で約10回ほど繰り返したら次は声を出さずに（口だけを動かして無声音で）、頭の中で心の中で〇〇〇と繰り返します。

4

瞑想中に考えること（思うこと）はオリジナルのコトバだけです。
⇒ ケセムだけを考えます。
純粋な音としてとらえてください。



瞑想のやり方（深い意識への到達）

【重要】深い意識のレベルに近づいているだろうか、とか雑念が湧いてきた時にはあなたの「ケセム」に帰ってください。もちろん眠っても構いません！

5

自分の意識が「コトバ」以外のものに向かった時や雑念が浮かんできたらコトバ＝ケセムに帰ってください。

6

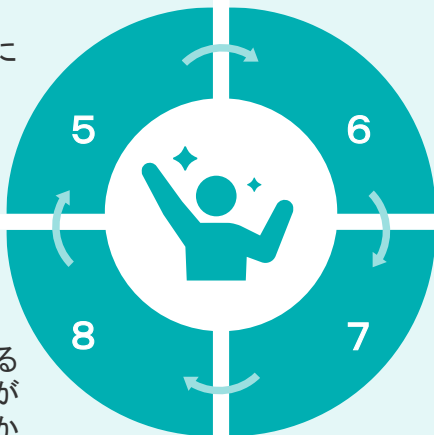
ただ「コトバ＝ケセム」に帰るだけです。ケセムに意識を向けます。ひたすらケセムと繰り返します。

8

意識の中でケセムが薄れても気にすることなく続けてください。心・意識が深いレベルに向かっている状態ですから。

7

意識の中でコトバが弱くなってきた時は、そのままの状態で大丈夫です。自然に任せてください。ケセムを繰り返すだけでOK。



瞑想の終わり方

自分で「そろそろ終わりかな」と感じた時や、タイマーが鳴った時には
瞑想を終わらせる動作に入ります。

9

10

そのまま

日常に戻る

終わったかな、と自覚したら・・・



ケセムを
繰り返しながら
ゆっくりと意識
を戻します



目を開けずに
あと約10秒、
ケセムを
続けます



そのままの姿勢で
目を開けます。
背伸び等を行っても
構いません



ゆっくりと日常に
戻ってください

【注意点】 不安⇒安心してください

瞑想中、瞑想後の感じ方は人それぞれ。
同じ人でも日によって感じ方は、違うのが当たり前です！

眠ってしまってもOK 眠っていたと感じた時もOK

瞑想中に寝落ちしても大丈夫です。
タイマーの音で目が覚めたとしても
大丈夫です。安心してください。
(きっと疲れが取れていると思います)

深いレベルに到達できなかった 気がする、でも大丈夫！

感じ方は人それぞれですし、同じ人でも
毎回感じ方は違ってきます。
安心してください。

まとめ

1

コトバは深い意識レベルに連れて行ってくれる【道具＝乗りもの】

それを信じて自分専用の乗りもの＝コトバ＝ケセムを心の中で繰り返し繰り返しつぶやいてください。意味不明の「音」として意識を向けてください。

2

雑念が湧いてきたら・・・

雑念をストレスに感じることなく、機械的にコトバに意識を向けてください。
あなたは、オリジナルのコトバ＝ケセムを繰り返すだけ、意識を向け直すだけ、でOKです！
⇒ 潜在意識の扉（壁）にタッチするところから、やがては潜在意識の壁をクリアできる日が来ます！

3

まずは体験して「どう感じるか」を実感してみてください！

コトバを意味不明な「音」としてとらえ続けてください。深いレベルへの到達を体験して実感してみてください。その感覚は本人しかわかりませんから。
⇒ 深い意識レベルまで、オリジナルのコトバが連れて行ってくれます。あなたは「落ちないように・途中下車しないように」するだけです！

最初は潜在意識の扉（壁）にタッチするだけかも知れませんが・・

自分専用の道具
（乗りもの＝コトバ）で
到達する！

最初は潜在意識の扉にタッチする
だけかも知れませんが・・
やがては壁をクリアする瞬間を
体験・体感できる時がやってきます



深い深い意識（潜在意識）

02【潜在意識】

潜在意識と潜在意識の扉（壁）について

潜在意識はあなたの人生の応援団 兼 抵抗勢力
(全自動＝オートパイロット 兼 バリケードマシン)

味方になった潜在意識

何回も何回もの繰り返し（反復）で、潜在意識が味方になった例

≡ 身体で覚えた、ということ

一度、自転車に乗れるようになると・・・
一生、乗れる（手放し・目を閉じても）

一度、泳げるようになると・・・
一生、泳げる（速い・遅いは別）

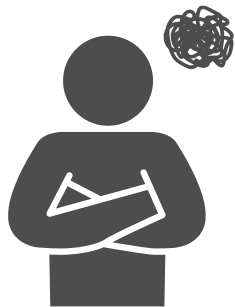
一度、楽器（ギター・ピアノ）が
弾けるようになると・・・
一生、弾ける

車の免許を取ると・・・
ずっと運転できる
（加齢で反応速度はにぶくなるけど）



抵抗勢力（バリケードマシン）として≡敵になった場合の潜在意識

成功・夢実現・目標達成に向けて動き出すぞ！
と決意・決断・決心しても・・・



習慣 1

明日から、次から、にしようが無意識に先送りしてしまう...



習慣 2

準備や調べものからスタートして、それで終わってしまっ
て、無意識のうちに行動しない自分がある...



習慣 3

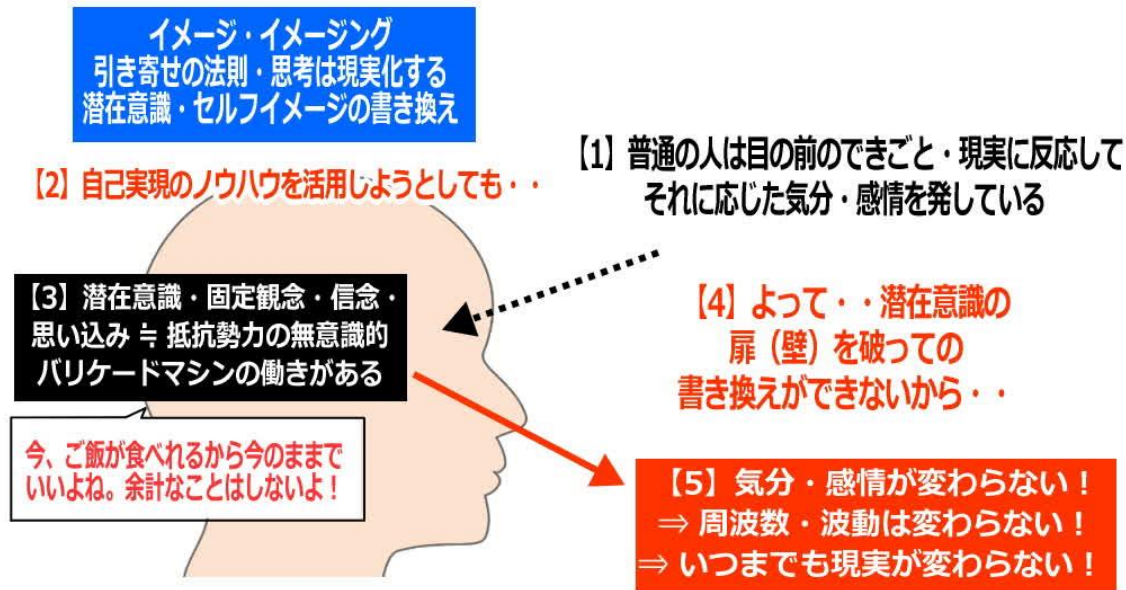
やっぱりムリかも、と無意識のうちに思ってしまう...



習慣 4

無意識に昨日、今日と同じ毎日を選択している...

普通の人だと潜在意識の扉（壁）を破れない



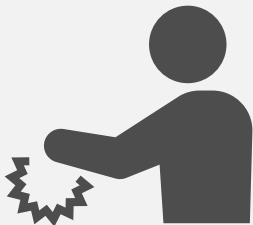
扉（壁）を破れないと、潜在意識のリセット（書き換え）はできない
結果 ⇒ 発するオーラ、周波数・波動も変わらない（磁力も同じ性質のものを引き寄せるだけ）

【潜在意識についての結論】抵抗勢力（敵）からオートパイロット（味方）に変える！

せっかく瞑想で、潜在意識の扉（壁）をノックするところまで到達しつつあります。

⇒ 次のステップ（潜在意識のリセット・書き換え）のために・・

扉（壁）をノックするのが、
開けるのが瞑想なので



頑固な潜在意識（固定観念・
信念・思い込み）をリセット
して、書き換えたいものです



あなたのゴールシーンを
潜在意識に刻印する



漢字・英単語を何回も何回も書いて
覚えたように、潜在意識にゴール
シーンを刻みつけましょう！

もしあなたの夢がフラワーショップをオープンすることだったら・・

念願のフラワーショップ開店日の様子をゴールシーンとして
シナリオ化してそれを読み上げての【音源化】またはAIで【動画化】して
潜在意識に刻みつける方法を試してみませんか？



ここから先、サンプルとしてゴールシーンを
シナリオ化したものを私が読み上げます。

⇒【音源化】した形になります。

※ サンプルのシナリオはダウンロードできます。

⇒【動画化】動画はAIで作成しています。

ゴールシーンのシナリオの音源化・1

【フラワーショップの開店＝夢＝ゴールシーン】

真っ白なイメージカラーにパステル色を配置したファサード部分（お店の正面部分）がまぶしい。

ヨーロッパをイメージしたテラス風の屋根がお気に入りだ。

最初にこの場所を選んだ時の興奮が思い出される。

それから私はイメージングの力で、今この店をオープンさせることができたのだ。

本当にありがたい。たくさんのお友だちやいろんな会社からたくさんの花が届いている。置く場所に困るくらいだ。

思わず（私のところは）フラワーショップなのに、と微笑んでしまう。

感謝感謝である。

店内に入ってみる。

テーマごとのスペースに和洋たくさんの花を配置できているのがうれしい。

新しい冷蔵ケースもまぶしい。たくさんの花が笑顔でいてくれるような感じがする。

ゴールシーンのシナリオの音源化・2

作業場も接客用のカウンター、会計のところもお気に入りの道具でいっぱいだ。

待機してくれているスタッフもみんな明るくて素晴らしい人材ばかりだ。

笑顔いっぱいオープンのを待っている。

さあ、私の新しい人生がいよいよ始まるのだ。感激で胸がいっぱいだ。

私はたくさんの人に笑顔を届けたい。

大好きなたくさんの方に囲まれて本当に幸せだ。

私の人生は素晴らしい。

ありがとう。ありがとうございます。

それじゃあ、わくわくいっぱいスタッフのみんなに（最初の）挨拶をしよう！

ゴールシーンのシナリオの動画化

今回はAIで【動画化】してみます。
一定のところまでは【無料】で使えるアプリもあります。



シナリオを少し変えてVrewというアプリで動画生成しました。

声は私の地声に似せてAIが作ってくれました。
お聞き苦しいと思いますが、どうぞお許してください。

約1分間の動画です。
今しばらくお付き合いください。



**真っ白なイメージカラーにパステル色の
ファサード（お店の正面）が、まぶしい**

【お詫び】PDF内の動画について

解説動画内では、ここから別動画がスタートする形なのですが・
あいにくPDF内に動画を埋め込むソフトを持ち合わせていないことから
リンクを用意させていただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

＼ フラワーショップ開店の動画 ／

⇒ <https://www.eyumekana.com/movie/flowershop-osm.mp4>



動画化、いかがだったでしょうか？

あなたは、瞑想で少しずつ雑念がしずまるように、きつとなっていくます。

その次のステップとして・・

YouTube動画やTikTok動画をみるスキマ時間に
自分のゴールシーンの動画を繰り返し目にすることで・・

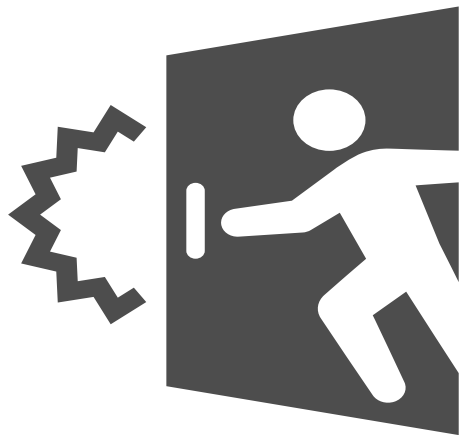
あなたの潜在意識に刻みつけませんか？

きっと未来が変わってくるはずですから！

マジに、願望実現のゴールシーンを作成して潜在意識に届けませんか？

潜在意識の扉（壁）をノックして、開けてください。

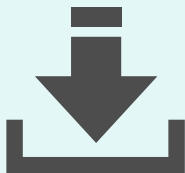
潜在意識の扉（壁）を破ってください！



あなたの描くゴールシーンをシナリオ化して、
音源化・動画化で、潜在意識を書き換えてください！

サンプルを参考にして、あなた自身のゴールシーンのシナリオを！

あなたの夢・願望が実現したゴールシーンをシナリオ化して、
【音源化・動画化】で、ぜひあなたの潜在意識に刻みつけてください！



01

ダウンロードして
サンプル確認



02

自分用のシナリオ作成



03

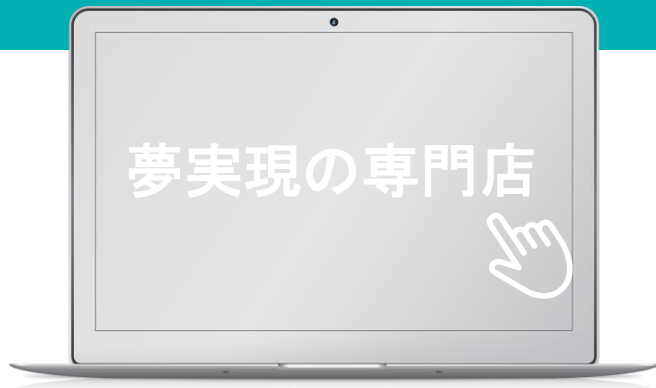
動画化（音源化）で
潜在意識に刻みつける

夢実現の専門店 の



サイトにゴールシーンのシナリオの
サンプルを用意しました

e 夢かなうドットコム ⇒ <https://www.eyumekanau.com/meditation/>

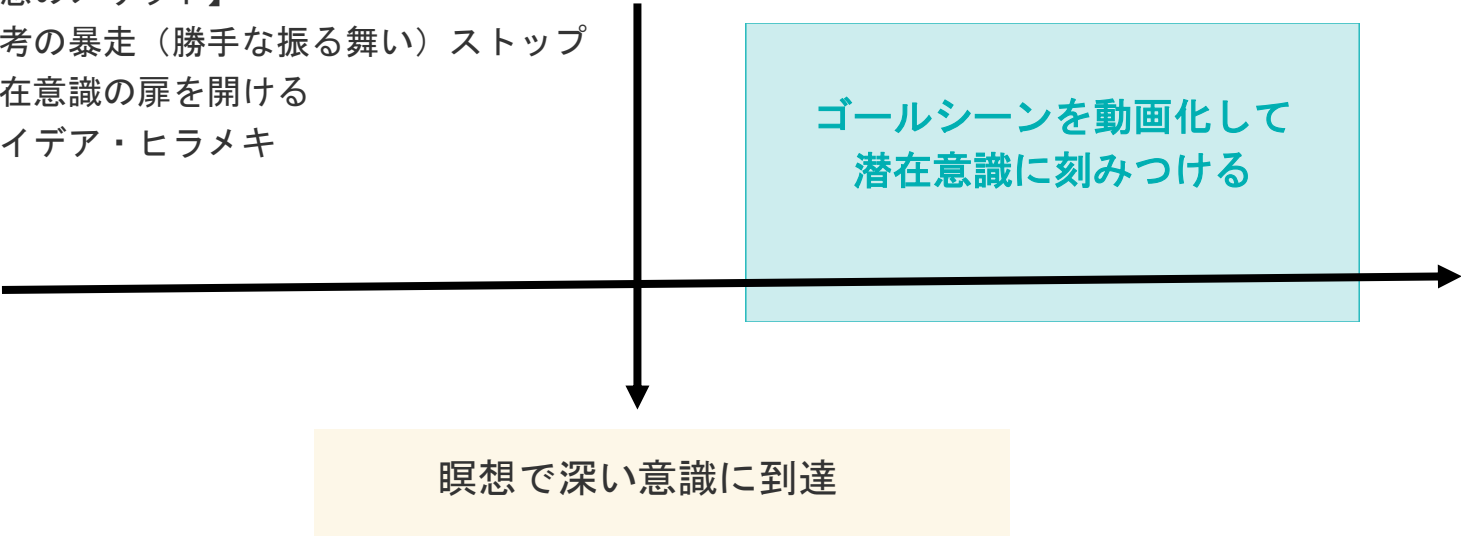


ここまで2つの視点から瞑想についてみてきました

毎日わずか10分～15分の習慣づくりです。瞑想を日々の習慣に取り入れることで、あなたのこれからの人生創造に役立ててみてはいかがでしょうか？

【瞑想のメリット】

- ・ 思考の暴走（勝手な振る舞い）ストップ
- ・ 潜在意識の扉を開ける
- ・ アイデア・ヒラメキ



ゴールシーンを動画化して
潜在意識に刻みつける

瞑想で深い意識に到達

【CM】電気信号イメージングでゴールシーンを体感できるノウハウも公開

瞑想しないで潜在意識の壁を破る方法

STEP
01

3つの前提
3つのできる理由
3つのできない理由

STEP
02

3つの真実
3つのヒント
3つの秘訣・秘密

STEP
03

3つのワーク
3つのツール



【電気信号イメージング】マスター講座

瞑想と潜在意識の科学

オリジナル・セルフイメージ瞑想

ここまで本当にありがとうございました

Original Self image Meditation

OSM