このマッサージは自己判断ではなく、担当施術者による指導のもと、NAET 施術の補助としてお使いください。

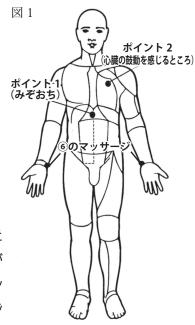
ストレスを感じたときのマッサージ

※ Dr デビ・ナムブドゥリパッド著 「病気よ、さようなら」より 無断転用禁止

①みぞおち (ポイント1) に右手、心臓の鼓動を感じるところ (ポイント2) に左手を当てます。(図 1 参照)



- ③よくイメージできたなと思ったら(1~3分 くらい)、次はポイント1の右手を止めて、 再び同じストレスをイメージをしながらポイ ント2をやさしくタッピングします。(1~ 3分くらい)
- ④次にそのストレスに対して" こうなった ら良いなあ" という具体的なイメージが 湧けばそれをイメージしながら、ポイン ト 1 を右手で時計回りに軽くマッサージ します。(1~3 分くらい)



過去のトラウマについてなどは、そのトラウマが薄れ、それに縛られなくなっていく自分をイメージしながら行いましょう。

- ※このとき左手はポイント2にあてたままにします。
- ⑤よくイメージできたなと思ったら(1~3分くらい)、次はポイント 1の右手を止めて、同じようにイメージをしながらポイント2を 左手で時計回りに軽くマッサージします。(1~3分くらい)
- ⑥最後に両手首の小指側(図 1 参照)を片方ずつ 15 秒~ 1 分くらいマッサージしてください。

この自己感情治療は副作用はありませんから、落ち着いてできると ころであれば、どこでもどんな姿勢でも、一日に複数回行っても構 いません。

よく眠れないという方は、寝る前に横になった状態で行うと良いでしょう。

自己治療を行ってもなかなか改善しない感情の問題に対しては、き ちんと NAET 施術者にご相談ください。