

体と心の声を聴いて内なる女神をよび出す

パーフェクト 女神セラピー

スピリチュアル・セラピスト

千鶴

今を生きる

すべての女性に

伝えたい

自分で自分を

幸せにみちびく

生き方・あり方

“宇宙”は

“女神”の中にある

そのことに気づき、

受け入れるだけで

人生は変わる！



ヒカルランド

あなたは、女性として生まれてきて、

幸せを感じたことがありますか？

また「女性に生まれてきてよかった！」と

心の底から思ったことはあるでしょうか？

わたしがこれからお伝えすることは、

女性として生まれてきたあなたが

自分で自分を癒し、

女性として幸せになる最短の方法です。

女性として生まれてきたあなたが

自分で自分を癒すのは、難しいことはありません。

それだけでなく、自分をもっと好きになって

女性として生涯輝いて

楽しく生きることのできるのです。

あらゆることを受け入れて

それでもいつも自由に幸せでいるのが

私たち女性の自然な姿なのです。

なぜなら、私たちは「女神」だから。

もしあなたが

「私が女神なんてとんでもない！」

と思っているのなら

自分の本当の姿を忘れてしまっているだけなのです。

これは、

あなたが女性である自分を受け入れ、愛して
幸せになるための、愛のセラピーです。

この本には、あなたの本当の姿は

「女神」だということを

無理なく思い出し、癒され解放されるように
たくさん情報とワークがちりばめてあります。

すべての女性が、年齢や容姿にかかわらず

この本を手にしたときから

女性として生まれてきた意味がわかり、

これからの人生を幸せに生きるための

「女神の実用書」となっています。

あなたが輝けば、

身近な女性たちが輝きはじめ

さらにまわりの男性たちも輝き出します。

あなたは「パーフェクト（完璧）な女神」であり

また「パーフェクト（完璧）な愛」を

生み出し、広げることができるのです。

さあ一緒に本当の自分を取り戻し

人生を愛と幸せで満たしていきましょう！

第1章

すべての女性は女神

・あなたは生きているだけで女神

あなたは生命力という神を宿した女神 18

女神は「生き物」である 19

女神は、感じることで自分を幸せにできる 21

第2章

女神力はこうして取り戻す・アップする

・女神の体はご神体

女神力の基本は「生き物」としての基本 24

あなたの体はご神体 25

呼吸でご神体にエネルギーを与える 26

◆女神ワーク【ご神体にエネルギーを取り入れる呼吸】 27

自分の体を感じていますか？ 30

◆女神ワーク【体を感じるうっとりセラピー】 31

生理は体に集中する「女神のデトックス休暇」 34

生理のときは、徹底的に体本位で！ 35

痛みは自分の状態を知るためのもの 36

生理で心もデトックス 37

生理中の安全で確実な心のデトックス法 38

◆女神ワーク【紙に書いて心のデトックス！】 39

◆女神ワーク【王様の耳はロバの耳！ワーク】 42

女神は自分の感情をありのまま受け入れる 42

布ナプキンを使って生理と向き合う 45

生理中にわくクリエイティブな願望を活かす 48

●「女神のデトックス休暇」の過ごし方・まとめ 50

・自分の本音を知り、感情美人になるために

世界の中心を自分にする 51

本音は女神力の源 52

◆女神ワーク【本音を知るノートワーク】 53

思いこみで隠されて見えなくなっている本音 57

本音を見えなくさせるのは、形にこだわる思いこみ 58

ざわざわ、違和感は救世主！ 61

感情から本音にアプローチする3ステップ 63

感情を見つめるときに陥りやすいワナを知る 66

本音を探ると、男性性と女性性の融合ができる 69

本音は体で感じる 71

子宮のためこんだ感情を解放する 72

◆女神ワーク【子宮に聴く・女神リーディング】 74

◆女神ワーク【ピリ辛！悪口ワーク】 76

感情美人になりませんか？ 80

・感じることを大切に、女神として生きる

体感すること、感じることを優先してみよう 83

言葉に頼ると、感性の世界が閉じてしまう 84

第3章

私の女神がめざめたストーリー

・世界で一番私が嫌い

感情の解放がエネルギーをもたらす 86

「観察者」になつて感情を解放しよう 87

ネガティブな感情と闘わず、見つめる⇨観察する 89

◆女神ワーク【感情を観察して解放するワーク】 90

自分を「観察」するコツ 92

感情の解放でもたらされる恩恵 94

感情解放の実例…1泊85万円の高級ホテルスイートルームでのイベント 95

感情解放でエネルギーが満ち、イベントも成功 98

最高のパートナーは自分 100

ちよつと不思議な幼少期 104

結婚して子供も持ったけれど、自分のことは嫌い 105

家庭、子供、すべてを手放す 107

嵐のような生活、トラブルのオンパレード！ 108

私が悪いせいじゃなかった！ 110

人を頼ってもいい、優しくされてもいい 111

・スピリチュアルとの奇跡の出会い

何もないと思っていた中で 114

宇宙の援護射撃でドリーン・バーチュー博士の講座に 117

はじめて自由を感じた日 120

・それからの私

ダメな体験から見つけた、失敗を恐れない生き方 122

休むことを優先する生活に 123

「パーフェクト女神セラピー」のきっかけは天からの声 125

生き物としての三大欲求が何より大事 127

食べないと生きていけない、死ぬまでは生きていないといけない 129

・生きることへのめざめ

第4章

死を目前にした人が見せてくれた、生き様と死に様 132

自分以外はすべてオプシヨン 136

オプシヨンだからこそ、ありがたくて貴重 138

パートナーとの付き合い方・見つけ方

まだ出会っていない人 もっと愛ある関係になりたい人へ

・自分を知る、パートナーを知る

男性性と女性性、私たちにある二つのエネルギー 142

男性性・女性性を具体的に知る 143

意識が外にばかり向いていくと危険 145

女性性をおざなりにし、オス化している女性たち 147

自分はオス化していないかチェック！ 148

もっと自分のことに関心を持つ 151

仕事も家庭も恋愛も、成功するにはまず女性性 153

女性性を基礎にして男性性が育つ 154

ありのまま受け入れるために、しっかり感じる 155

書くことで気持ちを引き出し、受け入れ、現実

157

女性性が満たされると男性性が導いてくれる

159

パートナーシップにも役立つノートの作業

160

一番認めて欲しかった人、それは自分自身

161

・男性との違い・付き合い方

あなたもパートナーも完全な存在

163

さびしさを恐れず、そつと抱きしめよう

165

情報・ハウツーは参考までに

167

愛し愛されるには、まず自分に愛を

168

誰よりも、自分の神様Ⅱ女神の話を聴く

169

生命力が男性を引き寄せる

171

追いかけない、すがらない、自分の足で立つ

173

男性を引き寄せる女性の「色」と「艶」

174

・セクシュアリティーの本当のお話

素晴らしいセックスのために

177

第5章

40代からさらに輝く女神になる

・女神のハッピーエイジング

あなたが気持ちよいこと、それがすべて 179

感じ方は女性の数だけある 180

感じるポイントを見つけよう 181

女神セラピーとしての年齢のとらえ方 184

年齢も個性の一つとして変化を楽しむ 185

生理からの解放Ⅱ生殖という役割からの解放 186

ワクワク、ドキドキ、そしてムラムラ 188

ワクワクしないのは頭の使いすぎ 190

自分のことを「おやじ」と言っていないませんか 191

人生の後半こそ発揮したい「孤独力」 194

歳を重ねるたび美しくなる女神の黄金バランス 196

女神は自分をあきらめない 198

第6章

女神的日々の過ごし方

・日々を女神として生きるためのアイディア

ノスタルジックにひたらない、未来にばかり期待しない

200

・女性は何度でも生まれ変われる

母性を発揮して、自分を大事に育てよう

202

生命力を信じ、一度死んだつもりになってみる

203

生き物としての弱さを認め、受け入れよう

206

・「ワクワク」を超えた「ムラムラ」のすすめ

ムラムラする感覚が、あなたの真の底力！

208

重要な決断のときこそ、ムラムラで選ぶ

210

結果に縛られず、自分を信じるムラムラ

212

ムラムラを感じられるようになるには

215

自分の感覚を信じよう 220

人からの「いいね！」より自分の「いいね！」が大切 222

お昼からのお酒もジャンクフードも、みんなOK！ 223

罪悪感との付き合い方 225

徹底的に休む！ ビバ廃人ライフ♪ 226

・ **体を動かす、エネルギーを動かす、人生を動かす**

心の停滞・運気の停滞と体の停滞は連動している 229

今していることに集中、そして下半身！ 230

自分に手間暇をかけてあげる 232

第1章

すべての

女性は女神



あなたは生きているだけで女神

■あなたは生命力という神を宿した女神

あなたは「女神」と聞いてどんなイメージをしたでしょうか。凛々しくて、かっこよくて、強くたくましくて、何事にも動じず、姿も心も、すべてが美しい存在……。そんな感じでしょうか？ そう思ってしまうと「自分が女神なんてとんでもない」と否定してしまう方も多いかもしれません、そんな条件は一切ありません。あなたは生きているだけで、ここにいます。で、女性として生きています。女神なのです。

あなたは今、この本を読んでくれています。それは生きているからできること。そしてあなたは、生きています。ただ女神です。

少しだけ、あなたの心臓を意識してみてください。特に気にしていないのに、ずっと動いていますよね？ 呼吸も気にしていないのに、ずっと息をしていますよね？ さらに、体のどこかに小さな傷がついても、いつの間にか治っていたりします。つまり、私たちには、特別に

意識しなくても生きていくことができる、生命力というものがあのです。それは、あなたの中に「神」が^{あかし}いる証です。

すべての人に備わっている生命力＝神を宿した女性を、私は「女神」と呼んでいます。女神とは、あなたの外側にある何か偉大なものではなく、あなたの内側にある力の象徴なのです。ですから、あなたが内なる女神を想像するとき、シンプルに根本的なことを信じてほしいのです。それはあなたが「生きていだけでいい」ということです。

鳥が歌うように、花が咲くように、さまざまな生命が、この世界で何の心配もなく、今このときを^{あかし}生きているように。

ただ「生きている」ことを楽しみ、味わい、自分の生命力を信頼し、自然にゆだね、自分らしく生きる。そして美しく健やかに、いきいきとして、宇宙の生命そのもののような存在である。それがあなたの本当の姿なのです。

■女神は「生き物」である

女性^{あかし}は女神だとお伝えしましたが、そのことを多くの女性が忘れてしまっています。それは、女神が眠っているから。ですから、あなたの中の女神がめざめるだけで、その女神に導かれ生きていくだけで、うれしい楽しいという人生がはじまります。

では、眠っている女神をめざめさせるためには、どうすればいいのでしょうか？ 実は、答えはとっても簡単。眠る、食べる、休む、体のケア（セクシュアリティー）、自分の感情を見つめる……といったことを大切にし、本音で生きる。たったこれだけ。生きる基本ともいえる、とてもシンプルで単純なことばかりです。

ただ、現代社会を生きる女性にとっては、難しく感じてしまう部分かもしれません。成果や結果が優先される競争社会にあつて、仕事をはじめ「やるべきこと」をたくさん抱えて生きているからです。いつてみれば、自分が「生き物」であるということを、忘れてしまっているようです。

そんな生き方では、生きることがおざなりにならないでしょうか？ 生きることの単純な喜びを忘れてしまわないでしょうか？ 私たちは生き物です。飲まず食わず眠らずに生きることなどできません。性を無視することもできません。なのに、まるで自分を機械のようにあつかい、スイッチを入れれば動くもののように思っています。

生きるという基本に立ちかえり、生命力を意識し大切にすることで、あなたの中の女神が目ざめます。生き方がシンプルになり、余計な苦労や心配は消えていき、日々を楽しめるようになります。成果や結果に縛られず、ありのまま「ただ生きているだけの自分」を楽しむことができるようになるのです。そのための第一歩は、生き物である、という単純なことを思い出すことです。

■女神は、感じることで自分を幸せにできる

女神は生命を生み出すパワフルな力を備えています。それは、単に個人の出産経験ではなく、種^{しゅ}としての力です。生命だけでなく、あらゆる可能性を生み出し、育むことができる力でもあるのです。そんな力を持った女性が、自分を自分で幸せにできないわけはありません。

そして、感じる力が豊かなのも女性の特徴です（第2章でもご説明します）。幸せとは考えるものではなく、感じるものです。ですから、自分を幸せにしようとするならば、女性らしい、感じる力を大切にすればいいのです。

考えることよりも感じることを大切にしていくと、思考にとらわれて、さまざまなことをジャッジし、楽しめなくなっていたことから解放されます。感じることを大切にすれば、シンプルな喜びを感じ取ることができるようになり、日々を味わえるようになるでしょう。

吹く風を感じて楽しみ、花が咲くのを見て感動し、雨の静けさや落ち着きを感じて涙するでしょう。いつもと同じ風景も、はじめて見る子供のように、新鮮に感じるができるでしょう。お風呂のお湯の温かさや、まろやかさが、どれほど優しく包みこんでくれるものなのかを、深く感じるができるかもしれません。足が動くこと、手が動くこと、歯が食べ物をかみ砕いて飲みこむことでさえ、感動をおぼえるようになるでしょう。

今まで当たり前で、特に意識もせず、ただ流れていった日常のことが、自分の体験として鮮やかに人生に飛びこんでくるのです。それは本当に素敵なことです。

もともと感じる力が豊かな女性なのですから、大げさなことからはじめるのではなく、日常の小さな喜びを、一つ一つ感じて味わうことで、簡単に喜びを増やすことができます。小さいけれど、きらめくような日々の幸せを感じられるようになれば、女性は自分で自分を幸せにしていけるのです。