

あなたの生活空間を  
神聖なパワースポットに

Transforming &  
creating a sacred space  
in your home..

Presented by  
parvati bluelotus

# Introduction



どうして場の気を整えることが大切なんですか？

最近、どこか行き詰まりを感じていたり、物事がスムーズにいかないと感じている。身体が重たくて、ヤル気が出ない。

また、何か人生や生活に変化が欲しいけど、どうしたらいいのかまだハッキリと見えていない・・・など。沸々と煮詰まってしまった思考や身体をスッキリしたい時に、まずは自分の置かれている環境を整えることで、心身の調和を取っていくという方法を実践的してみましよう。

この状況を水に例えて説明するこんな感じです。水を一定の場所に放置したり、流れが滞っている水場には、微生物が湧いて濁ってきたり腐ってきたり、悪臭を放ったり・・・と悪い気が溜まりやすくなってしまいます。家の中の生活空間も同じで、気の流れが悪い場所には陰のエネルギーが溜まりやすく、健康、金銭、仕事や人間関係といったことにも悪影響を及ぼしてきます。適切な陰陽のバランスを整えることで、エネルギーフィールドに調和が生まれ、運気を高めていくことができるのです。

# Checklist

自分自身と環境のチェック項目

- 原因不明の体調不良が続いている
- イライラしやすく、よく喧嘩をする
- 家にいても落ち着かない、又は帰りたくない
  
- 家族の中にネガティブな人がいる
- やる気がなく、ネガティブなパターンや被害妄想から抜けられない
- 物が散乱していて、ホコリがたまっている
- 水場が汚れている
- 陽当たりが悪い、もしくはカーテンがいつも閉まっている
  
- 湿気やカビなど気になる臭いがする
- 電磁波の多い環境（電柱、高圧電線や鉄塔の近くなど）
- やたらと中古品や古着を買う
- 使わないものや壊れたものが置きっぱなし
- 家のすぐ近くに病院やお墓がある



## 「波動を上げる」

「波動を上げる」とは、一般的に自分のエネルギーや意識の状態を高めることを意味します。「心・体・魂のエネルギーの振動数」とされ、波動を高めることで運気が良くなったり、ポジティブな出来事を引き寄せたりすると考えられています。

### 波動が上がるとどうなる？

- ・気分が軽くなり、前向きになれる
- ・良いご縁や出来事を引き寄せやすくなる
- ・直感が冴え、判断力が上がる
- ・疲れにくくなり、心身のバランスが整う

# Method



## 01 環境を整える物理的な波動調整

- ・ 部屋の掃除と整理整頓に心がけよう。
- ・ 断捨離をして不要なものを手放そう。
- ・ 玄関スペースは、運気の入り口。靴や物が出しっぱなし、置きっぱなしになっていないようにしよう。
- ・ 玄関には赤いものやキャンドル、光るものを取り入れて運を呼び込もう。また、赤色は、活力や自信、行動力を強化してくれるので「行ってきます！」と元気よく出かけられるように。

・ お香を焚いてエネルギーの浄化をしよう。

煙の少ないお線香でもOK。ホワイトセージやパロサントなど、自分の好みに合ったものを選ぼう。

・ 窓を開けて換気、風通しをよくして、空気の循環をしよう。

特に湿気の溜まりやすい水場は、毎日こまめに。空気清浄機や扇風機、除湿器なども使うといいでしょう。

・ 自然光を取り入れて空間を明るくキープしよう。

どうしても暗くなりがちな廊下などは、昼間でも照明を使うようにするといいでしょう。

・ 生花や植物を飾りましょう。

緑を置くことで癒しの効果も あり、バラの花は植物の中でも特に周波数が高いので、空間のエネルギーを一瞬にして高めてくれます。

・ アロマの香りを活用しよう。

使うエッセンシャルオイルや 香水はなるべく天然のものにするとういでしょう。

ラベンダー・ローズ・フランキンセンス・サンダルウッド・ジャスミン・ネロリ・ペパーミントがおススメです。

・音を取り入れてみよう。

シンギングボール、ベル、太鼓、ピアノ、コシチャイムなどの楽器を演奏したり、マントラ（真言）を唱えたり。シンプルに手をたたいたりするだけでも、その場や自身を清めたりリセットする効果があります。Youtubeなどで“浄化・ヒーリング音楽”や“クラシックミュージック”などと検索して、「心地がいいな」と感じたものを試してみるのもいいでしょう。

・色を取り入れてみよう。

パステルカラーがおススメ。窓のないトイレや湿気がこもりやすいお風呂場などには、ラベンダーカラーで浄化パワーをプラスしたり、寝室には癒しと安定をもたらすブルーや愛情運を高めるピンクを。豊かさや繁栄を呼び込むゴールドを玄関や居間に使うといいでしょう。

・パワーストーンを飾ってみよう。

おススメはセレナイト！強力な浄化作用があり、浄化の石と呼ばれるように吸収したネガティブなエネルギーを再びクリアな状態に戻してくれるという独自の個性を持つ「ヒーリングとチャージ」が出来ちゃう石なのです。

# Method

## 02 心・精神的な波動調整

- ・感謝の気持ち「ありがとう」を常に意識してみよう。

日常の些細なことでもいいので、あなたが「ありがたい」と感じることを書き出してみましよう。

- ・これまでの人生を振り返り、「全ては成長のための必然」と、あなた自身の全てを認めてあげよう。

「〇〇（人や経験）のおかげで、今の自分が在る」と文章にして書き出してみましよう。

- ・好きなことをする時間を作って、自分を大切にしよう。

あなたが喜びを感じる好きな時間の過ごし方や、どんなことをするとリラックスできるのか？を書き出してみましよう。

- ・過去の執着や未来への不安を手放し、「今できること」に集中して、その瞬間瞬間を精一杯生きていきたいと思います。

# Method



## 03 身体的な波動調整

- ・ 加工食品を避け、新鮮な野菜や果物、発酵食品などをとる。
- ・ 適度な運動をする。
- ・ 森林浴や公園などで自然に触れ合う時間を持つ。
- ・ 深呼吸や瞑想、マッサージなどを通して、リラックスする。
- ・ 裸足で大地を歩くことで、地球とのつながりを取り戻す。
- ・ リフレクソロジーで、足の裏から滞っている気を流す。

# Goals



陰のエネルギーを怖がったり、神経質になったりせずに、出来たら毎日がベストですが、時々気が付いたときでもいいので意識をおうちに向けて、自分自身だと思って気にかけてあげましょう。

毎日、ご飯を食べたり、洋服を着て身を整えたりするように、出来ることから負担にならない程度に日常の小さな選択や積み重ねで、いきなり全てを変えようとせず、少しずつでもいいので、取り入れて実践していきましょう。



# About people with high vibration

## 波動が高い人の特徴



- ・ 明るく前向きで、一緒にいる人たちに安心感を与える
- ・ 嫌なことが起きても深く悩まず、受け入れ上手
- ・ すぐに人のせいにしたり、心の底から人を悪く思わない
- ・ 些細なことに対しても感謝の気持ちを忘れない
- ・ 迷いの少ないシンプルな生活を心がけている
- ・ 自分に合った健康的な習慣を持っている
- ・ 本当に好きなことや大切な人との時間を重視している



## Summary

家や自分の居場所が「心の充電スポット」になれば、たとえ社会で疲れることがあっても回復出来るし、また挑戦しようという気持ちにもなれます。逆に落ち着ける場所がなかったら、常にストレスを抱えたままになり、心身のバランスを崩してしまいますからね。

だからこそ、風水やインテリア、香り、音楽などを工夫して、自分にとって本当に安らげる空間を作り上げていくことが大切です。あなたが「心地よい」「楽しい」「気持ちいい」ということを大切にすると、それが自然と波動を高めることに繋がっていくでしょう。



## END

最期に、やるべきことを全てやり終えた後は…

自分自身と見えない力を「信じること」、そして流れに身を任せ、頑張ることをやめて「全てを委ねること」で本来の目的へと導かれていくことでしょう。

スピリチュアルな成長の過程では、時には試練や変容が起きてきます。その中で、この「信頼」と「抵抗の手放し」の姿勢を保つことで、古いパターンや思い込みが癒され、本来の自己、自然体、あるべき姿へと戻っていくことができるのです。

ここまでお読み下さり、どうもありがとうございます。

あなたの今日が、暖かなエネルギーに包まれ、あなた自身が光の柱となり、周りを照らす存在となりますように。