

ココロマスターサイドM第5巻「価値観の再定義」

https://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ269081.html

自分の価値観を深く見つめることで「中心感覚」を深く掘り下げるために役立ちます。

魔法使い入門2第2巻「ハートサンクチュアリ」

https://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ160059.html

中心感覚を保持しつつ真摯に祈りたい時には、心の聖域を使用する事でさらに落ち着いた気持ちになり、平穏な状態で祈りを捧げるのに役立ちます。

魔法使い入門3第4巻「惑星呼吸」

https://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ228800.html

惑星規模の雄大な呼吸や瞑想を行う時に中心感覚を併用する事でより大きな「繋がり」の感覚を作り出していきます。

ライトボディワーク

https://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ151671.html

みぞおちの中心感覚の強化に。

ココロマスターサイドM4巻「金色呼吸」

https://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ259774.html

金色のイメージを通して中心の感覚をより豊かにしていきます。

ココロマスターサイドS第1巻「ココロの栄養」

https://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ178970.html

中心感覚を保持しつつプラスの言葉を染み込ませることで深層部分からプラス感覚を底上げしていきます。

