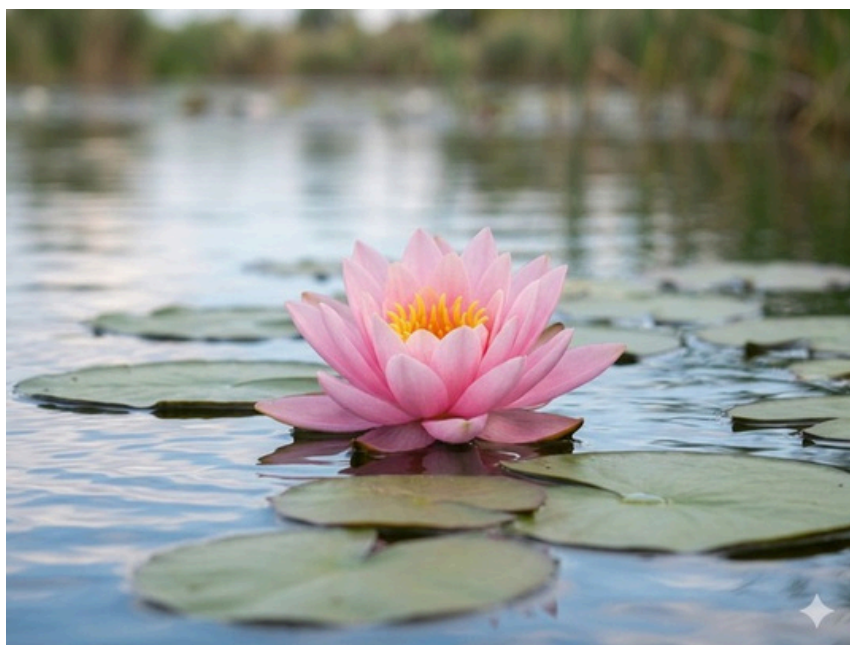




自己同調チェックシート

～あなたの心の周波数を紐解く～



Produced by MIYUKI





【このシートの使い方】

以下の質問を読み、ご自身に当てはまるものにチェック(□)を入れてください。深く考えすぎず、あなたの直感を信じて、ありのままの心で答えてみてください。



カテゴリーA：ノイズのクレンジング

**主に外側の環境や、脳内の雑音をクリアにする必要がある
状態を測定します。**



- □ 1. なかなか寝付けない、または眠りが浅い。
- □ 2. SNSを見て、他人の人生と自分の人生を比べてしまう。
- □ 3. 常に何か行動していないと、焦りや不安を感じる。
- □ 4. 人混みの中にいると、異常に消耗し疲れてしまう。
- □ 5. 他人の感情やその場の空気に、簡単に影響されてしまう。
- □ 6. 過去の失敗や後悔が、頭の中で何度もリプレイン(再生)される。
- □ 7. 「～すべき」「～しなければならない」という思考に縛られやすい。





- ☐ 8. 部屋の片付けや、不要なものを手放す(断捨離する)のが苦手。
- ☐ 9. 気がつくと、呼吸が浅くなっていることが多い。
- ☐ 10. 肩こりや頭痛など、身体に慢性的な緊張や硬さがある。
- ☐ 11. 日常の物音や騒音が、耳障りで苦痛に感じることもある。
- ☐ 12. 誰かや何かに強く「依存したい」「委ねたい」という欲求がある。
- ☐ 13. 「どうして自分だけがこんなに苦しいのだろう」と感じる。
- ☐ 14. 肉体的な衰えや、年齢を重ねることへの深い恐怖がある。
- ☐ 15. 自分の外側に「正しい答え」を求めて探してしまう。
- ☐ 16. 感情の浮き沈み(アップダウン)をコントロールするのが難しい。





カテゴリーB:コア(中心)との同調

本来の自分自身の中心軸、心と身体の繋がりを整える状態を測定します。





- □ 17. 深い呼吸をすることの大切さを、日々の忙しさと忘れがちになる。
- □ 18. 「今のままの自分自身で十分に価値がある」と心から思えない。
- □ 19. 自分のニーズよりも、他人の都合や要求を優先してしまう傾向がある。
- □ 20. 心(思考)と身体(肉体)がバラバラに離れているような感覚がある。
- □ 21. 自分自身の内面と静かに向き合う時間を、なかなか確保できない。
- □ 22. 身体が物理的に凝り固まっていたり、どんよりと「重く」感じたりする。
- □ 23. 自分本来のエネルギーやバイタリティが、抑圧されているように感じる。





- □ 24. 自分の内なる声(直感)を信じることが難しい。
- □ 25. 時間に余裕がある時でさえ、なぜかいつも心が急き立てられている。
- □ 26. 自分の本当の気持ちや本音を、他人に表現するのが苦手である。
- □ 27. 日常生活の中で、生命力(バイタリティ)が不足していると感じる。
- □ 28. 「混沌としたエネルギー」や「ネガティブな空気」に敏感に反応してしまう。
- □ 29. 人生において、いつも同じ「停滞パターン」を繰り返している気がする。
- □ 30. 内なる静寂や、穏やかな心の平安を維持するのが難しい。
- □ 31. 周囲の環境や人間関係から、自分が影響を受けすぎていると感じる。
- □ 32. 誰のノイズも混ざっていない、本来の「純粋な自分」に還りたいと願っている。





カテゴリーC:共鳴の拡張・覚醒

魂の目的を社会や世界へ広げていく状態を測定します。





- □ 33. 人生の新しいステージへ踏み出すことに、躊躇やためらいがある。
- □ 34. アイデアはたくさん浮かぶが、それを実際の行動に移すのが難しい。
- □ 35. 現在の仕事やライフスタイルが、本当の自分と「ミスマッチ」を起こしていると感じる。
- □ 36. 自分の成功や成果が、周りからどう見られているか(他人の評価)が気になる。
- □ 37. 自分が持つ特別な才能やギフトが、まだ十分に活かされていないと感じる。
- □ 38. 自分の魂が本当に目指している目的(ミッション)が、まだ明確ではない。
- □ 39. 人生の中で、同じような課題やレッスンを何度も繰り返している気がする。
- □ 40. もっとクリエイティブに、自分自身を社会に変革・表現していきたい。
- □ 41. より高次元なレベルの自分自身(ハイヤーセルフ)と繋がりたい。
- □ 42. 今の自分の周りにある世界やコミュニティが、どこか「狭い」と感じる。





- 43. 「すべては順調で、これで大丈夫だ」と未来を心から信頼することが難しい。
- 44. 他の人と一緒にいる時でさえ、心のどこかに深い孤独感がある。
- 45. 自分固有の才能を通じて、世界や社会に大いなる貢献をしたい。
- 46. 毎日をただ何となく、義務感やルーティンとして消化している感覚がある。
- 47. 自分の持つ周波数(視座)が、現在の周囲の環境と合わなくなってきた。
- 48. 精神的、あるいは内面的な成長に対して、非常に強い欲求がある。
- 49. 他人の目を気にせず、もっと「オーセンティック(本物の自分)」に生きたい。
- 50. 新しい、より高次の共鳴のステージへと進む準備が、自分の中で整っている。





あなたの共鳴スコア

【結果の導き方】

各カテゴリーでチェック(□)がついた数を数えて記入してください。

- ・ カテゴリーA: ()個
- ・ カテゴリーB: ()個
- ・ カテゴリーC: ()個

最もチェックの多かったカテゴリーが、あなたの現在の脳波・エネルギーの状態を示しています。

次を参考におすすめ下さい。



最もチェックが多かったカテゴリーの診断結果

- 【カテゴリーAが最も多かった方】

外部ノイズの影響

- あなたは現在、過剰な「外側のノイズ」に晒されている可能性があります。まずは環境の雑音を遮断し、乱れた神経系を深く鎮め、クレンジングが必要です(Step1へ)

- 【カテゴリーBが最も多かった方】

コアとの同調期

- あなたは現在、自分自身の中心軸を再構築するプロセスにいます。内なる自己との繋がりをより深め、心と身体を統合することで、完璧なバランスを取り戻すことができます。(step2へ)

- 【カテゴリーCが最も多かった方】

共鳴の拡張・覚醒期

- あなたは次の次元への「拡張」の準備が整っています。あなたの魂は、より高い周波数と、新しい人生のステージ(主権の確立)へと進むことを求めています。(step3へ)

ネクスト・ステップ

診断結果を手当ホームページへ戻り、サイト上に掲載されている各3つのステージをご確認お入りください。



























