

★「バセドウ病発覚」

気がつく自分の体が重い  
その感覚は仕事中に突然やってきた  
なんだろう？  
くらくらして立っているのもキツイ  
やけに胸がバクバクして冷や汗がでてくる 何だか今までにない感じ

寝不足かなあ？ 疲れてるのかなあ？  
の、割には凄くお腹が空いてきて空き過ぎて気持ちまで悪くなってくる

仕事なのに何かお腹に入れないと我慢できなくて  
仕事を抜けてロッカーのお菓子を食べて  
少ししたら気持ちの悪いのは落ち着いた。

お昼飯を食べたら状態もすっかり落ち着き  
なんだ 朝ご飯抜いたからお腹すき過ぎたんだー（笑）とその日は終わった。

が、  
昨日に続いてまた  
翌日 さらに 翌日  
仕事をしてるとまた同じ感覚  
え?! なんだこれ???? ご飯食べてきたのに  
異常な空腹感で気持ちが悪い おまけにまた  
胸がバクバクして立ってられないし（冷や汗）

今日も?? やたらお腹空いて食べてもすぐお腹がすく~~~

そんな事が何日も続き  
さすがに私の体はどうしたんだろー?と思い始めた  
更年期? いやーまだまだ(-\_-;)   
そのうちに 仕事に支障が出てきた  
トイレもやけに通いつめだした。  
「ごめんねー、お腹こわしてるのー」  
と言いながら2度、3度トイレとお友達状態です。  
仕事をしていても 今までしていた事へのやる気が出なくなり、  
体調が良くないので 気分もすっきりせずイライラするようになってきていた。

で、ようやく病院に行くことにした。

病院では先生は

「まあ、更年期の症状に似ている

更年期も年齢 早い人もいるしね、とお薬出すから飲んで様子見ましょう。

心臓の動悸の薬と漢方薬出しとくね、と。

心臓の薬???

うわ、何かこわい～～ 不安があったものの。

でも、その薬を飲むとあれだけ バクバクしてしんどかった胸がうその様にらくになった。

その時、薬ってすごい! と思ってしまった

それが間違いでした それは後から気づいたのですが。

(薬は一時的に症状に止めるだけでよくなっていないことを後で体感することになる)

### ★ 一生薬漬け になるんだ。 ショック

風邪薬だって 風邪の症状を抑えると書いてはいるが

風邪を治しますとはかいていないのです。

そのあとも薬を貰いに何度も何度も病院に行っていたが

(先生は私の顔を見るよりカルテの方ばかり見て、

心臓の薬は出なくなっていたが、『じゃあ、また同じのを出しておきますね』

と薬だけをもらいに行くようになってきていた。

あまり変化がなく ようやく検査になった。結果は「バセドウ病だね、」と。

初めてきく名前に ??? となった。

頭の中は不安とクエッションマークでいっぱいだった・

今先生はなんていったの? 聞こえなかったけど、、なにになに?

(頭の思考が止まってしまった。)

遠ざかる意識の中で 医者から

「体の代謝が上がり過ぎて自分でコントロールできなくなってるからしばらく薬を飲むように」と言われた。

いつも動悸、息切れがして

階段も上がれなくなっていたのは体の機能が亢進していたからだったんだ

薬を朝晩、飲むように言われた そして

いつまでのむんですか？と聞いてみると

先生は「ずっとかな？量は 症状に合わせて減っていくけど、まあだいたい治らなから  
一生薬は飲み続けるよ」と。

「え——？！ 一生って 死ぬまでってこと。

ガーン ショック かも

先生は簡単に言ってますが、、、それって、 重病じゃないの？  
私の身体ってまずいんじゃないの

一気に 不安になった

医者にはバセドウ病といわれてから

2週間に一度の通院で飲み薬をだされ検査、検査、検査、、、

検査って疲れる

病院に行くだけで気分悪くなる

これが

ず~~~~~と

一生続くの？

いやだ、 まずいー 絶対いや。 いや、 いやだいやだ

このままいったら ずっと薬漬けの毎日になってしまう

一生、薬を飲み続ける事になってしまう 一生検査漬けで

そういえば子供の頃はどちらかと言うと

体が弱くいつも熱をだして休んでいた

小学校は欠席がちで学校帰りの友達が届けてくれる

給食のパン 友達がパンと手紙を届けてくれる、

そのことを楽しみにしてた そんな子だった

いやいやいや 病気の烙印は いらない

できることなら 健康に戻りたい

薬のいらないからだに戻りたい

## ★治す決断 (とっても重要)

そこで色々調べていくうちに

マインド 心が病気を治すと 知った。

ちあ魔女に 弟子入りさせて一と頼むと

弟子は取らないけどセミナーなら やってるよといわれた。

そして、 セミナーに即参加した。

ちあ魔女の最初の言葉は

「本気で治すなら 治る決断をしてください

自分自身にいうんですよ。自分の内側に向かって行ってください。」

と。

10個あった乳がんを手術しないで自然治癒させた鮫島加陽子さんもブログで書いていますが

ちあ「お兄さんから話は聞いてるけど、本気で、癌を治したい？治したくない？」

かよこ「え？」

ちあ「治したいのなら、癌を治します。癌は治る。と自分自身に宣言してくれる。」

(もちろん)「私は、癌を治して健康になります。」

なぜ、意思を確認するようなことを言うのか、その時は分からなかったけれど、

セミナーの話が進むにつれ、まず「決めること」ということが大事なんだと知らされるのでした。」抜粋

決めると脳がその目標に向かっていくんだそうです。その時は不安に思わないこと。

決めて治った自分を想定してわくわくする。こと

簡単なようで実は難しい。

この自分で治す決断が すごく重要だとのことだった。

ちあ魔女がいうには

「治したい、治りたいでは 決断ではなく願望なのよ。

願望は達成しない人も多くいるでしょう。

そうじゃないの。コミットメントなのよ」

私「コミットメント。。。」

その時はまだわからなかった。

脳は騙される。コミットメントすると 治すんだと 治すモードになるんだそうです。

自分の内側(心の場所)に向かって 宣言をする。コミットメント

あまり力んではいけない、リラックスをしていう。

肩が凝っている人はまずは肩を楽にする、リラックスをしてからいう

リラックスができないときは コミットメントをしても脳に届きにくい。

さらに、治るわけない というブロックをはずしていう  
医者が治らないというと、自分の心に なおるわけないという思いが強くなる。  
その思いを持ったまま コミットメントしても 本当の意味での決断。  
コミットメントはできていない。

意外と コミットメント 決断が 難しい。  
治すぞと決めることが こんなに難しいとは思わなかった。

コミットメントとは  
医者が何と言おうと 前例がなかろうと  
それらをいったん左にどけて（左の斜め前かな。ちあ動画を見ながらこの感覚をつかみました。  
どういうわけか左斜め前に 完治の妨げになるものをイメージでポイッとおきます。）

決めることなのです。  
もしも前例がなかったら  
治った人はどこかにいる 世界中探したら何名かいる その中に私も入るぞ  
もしもいなかったら私が 一番先に完治した人間になってもいい そのぐらいの思いです

決断  
治りたい～ でも  
治ったらいいな～ でもない  
「何が何でも治るんだ」  
という 執念とも呼べる 決意が  
完治になる

そう ちあ魔女から聞いた時に  
びんたをされた思いだった。  
私は治りたいと思ったけど  
そこまで 決断しきれていなかった。

治るってどんな事したらいいの？

さあ どうしよう どうしよう  
ここで決断をしないと

ばかだよね そう思いながらも 決断できない自分がいた  
薬を飲まなくて本当に大丈夫？

どうしよう  
どうしよう のループに頭がグルグルした  
自分は本気で治したいんだらうか？  
決まってるじゃない！  
健康な体になりたいに決まってる！

薬もいらない 健康で元気な自分になる！

でも 治らなかったらどうしよう  
悪化したらどうしよう

いやいや マイナスループにはまっている  
それが決断できていないってことだ  
と。

ちあ「私は薬をやめなさいとはいっていないし、すぐに病院をやめなさいともいっていないってば、ただ決断しなさいと言っただけですよ」  
まず いろんなことはどけておいて ただ 素直に 治す決断をしたらいいんだよ  
治りたいと 治したい は違うよ 何が何でも治すぞ  
自分で治すぞという決断ですよ」  
ちあ魔女はそういった。

その言葉が胸にくる 何度も繰り返す  
今思うとおかしいけど 健康の決断ができないのです。

治らなかったらどうしようとか  
薬がなくて大丈夫なのか そういった不安をとりあえず 横に置いて  
ただ決めるだけなのに、  
不安要因を全て 横に置いて ただ決めるだけ  
といわれたけど  
不安要因がどうしても先に頭をかすめて しまい 横に置くことができずに  
それらがどんどん大きくなり 決断ができないでいました。

不安がさきになって最初は決めることができませんでした。

私は たぶん 今までは決断をする時に、  
まず出来そうかどうかをみてから、不安がないかどうかを探ってから  
いろいろな条件を見てから決断をする習慣が出来上がっている

出来るかどうかをみきわめてから 決断をしていた

だから、不安要因すべてを 横に置いて ただ決めるだけ  
といわれても ピンときませんでした。

まず最初に決めるだけ でいい

治るか治らないか 前例があるかどうかは どうでもいい

ただ 治る決断をして 脳に治すんだよという指令を出す

子供でもできそうなことが 余計な知識や不安が先に立ってしまい出来なかったのです。

決断

ようやく意を決して 試してみる。

「健康になる決断をします。」

ちあ「今のいい方だめです。 外側にいってます。内側にいうのよ」

私「内側って」

ちあ「自分自身にいうの。私（ちあ）にいったってしょうがないでしょう。

自分で自分の心にいうのよ。コミットメントだから。自分の脳に教えるんだよ、  
今から治すから指令出してねって。

速さはゆ~~~~~くりと、このぐらいにしてみてくださいるかな？

（かなりゆっくりいいます。ハートに響くいい方はゆっくりなんだそうです ）  
言葉はいいやすいいい方でいいですから」

治りたい でも

治ったらいいな でもない

「何が何でも治るんだ」

という執念とも呼べる 決意が

完治になる

私に足りないのは

「何が何でも！」の思いだった。

完治決断をしたときに不思議と

すんと 身体にしみこんでいく きがした。

冷え性だった私の身体が じわ~~~~と温かくなったのです。

身体が治るぞ~~という号令が かった気がした。

そして 決断をした時に あ~~~~これが決断なんだ。

治ろうと身体が 動き出した そんな感覚がありました。

そして、教えてもらった瞑想で  
私の身体はどうしたら健康になりますか？と 自分の心に聞いていくと  
自分を信じて決める！と言われました。  
そう 聞こえた気がしました。  
そうか 自分を信じて 完治を決めることなんだ。  
決めるって 大切なんだと 実感しました。

### ★ 健康脳 病気脳 そして 病気前提

病気脳と健康脳がある  
健康脳は 年をとってもいきいき元気で生きること。  
年齢を重ねても元気である。病気の心配をしない人、

病気脳はその反対、

その違いは  
**前提**が違う

人間の行動は前提で決まると言われている  
無意識無自覚が多いけど 人は前提に支配されている。  
自分で作った気づかない前提に支配されている ってどういうこと？  
前提かああ。  
今まできにもとめていなかった。考えもしなかった。

実は前提はとっても大事なんだそうです。  
前提なんて今まで思ってもみななかったけど

前提が 行動を 支配する、  
つまり  
病気になることを前提として行動する のか  
健康になる前提で行動するのか

結果は180度違う。当たり前だけど  
だから 前提を変える必要がある、

私は明らかに病気脳で 病気が悪化する前提になっていた、  
医者に薬を一生飲み続けますと言われたショックで  
悪化するんだと きめつけ、悪化する前提で行動をしていた。

それではよくなるはずはない。  
どんどん悪化していってしまう。  
前提を 予定と考えもいいかもしれない。

前提と言ったら昔 夫が 結婚を前提として付き合いください  
いったことをおもいだした。 予定かああ  
病気が悪化前提（悪化する予定）で行動 なんてしたら 大変なことになる。  
それは避けないと

心の奥底で 思っている前提 そんなこと 考えてもみなかった。  
ふ〜ん そんなのが あるんだぐらいでしたが 話を聞いてびっくりした。

「病気は治らにという前提をもちながら 治したい」という人」  
「病気は悪化するという前提をもちながら健康になりたい人」

が多くいるんだそうです。 この前提が無意識だから自分では気づかない。  
気づいて 意識をして変えていかないと 健康になるのは難しいんだそうです。

ちあ魔女が言うにはそのほかにも こんな人も多いそうです。

「子供は生まれないという前提をもちながら 子供が欲しいという人」  
「私は幸せになれない前提をもちながら幸せになりたいという人」  
「人生は苦しい前提でたのしみたいとおもっている人」  
「自分には才能がないという前提をもちながら才能開花したいという人」  
「試験に落ちる前提をもちながら試験に受かりたいという人」  
「貧乏はしょうがないと思いながらお金が欲しいという人」

怖いですね。前提。こんなに重要なのに 私たちは気づけないなんて、  
上手くいってない時は大抵前提が間違っているんだそうです。

前提はでっちあげていいそうなので  
健康長生き前提にするように 意識をし始めた。  
毎日 前提を意識することで 健康前提に変わっていった。

健康脳は 健康で居続けることを前提として行動をすること。  
常に前提をチェックし始めた。

前提が変わると人生が変わる 本当でした。

(病気前提の例 完治前提の例)

身体が悪いから 歩かないでエレベーターに乗ろう。 悪化前提  
元気だから 歩こう 完治前提

医者が何かいうたびにビビる病気が悪化前提  
なんでも言ってよ。治して見せるから 医者は神様じゃないもん 完治前提

薬は飲み続けないといけない、飲まないと悪化する病気が悪化前提  
薬はそのうち減っていくだろう 完治前提

私は体が弱いから 運動しないでおこう 病気が悪化前提  
健康のために少しずつでも動こう そのうちもっと動けるようになる 完治前提

パセドウ病をネットで調べて こうなったらどうしようとビビる 病気が悪化前提  
病気を検索する暇があったら治ったイメージをしてワクワクしよう 完治前提

ちょっと体調が悪いと わーまた悪化してるかも、不安だ、どうしよう、病気が悪化前提  
ちょっと体調が悪いけど 人間なんだし そんな時もあるさ 気にしない、健康前提

などなど。

これ病気前提だ だめだめ 今の考え なしといしょう。  
えっとこれを完治前提の私なら どうするかと 考えることを常に常に意識し始めた。

今までなんともおもわなかったけど  
前提を意識して思ったこと

いかに病気が悪化する前提にいたか  
気づきました。これでは治らないわ、

悪化する前提に立って 行動をしていたんだから、  
今だから笑えますが、  
無知って 怖いなと思いました。  
絶対に健康前提でないと、いけないなと思った。

病気の方は前提を 変えること お勧めです。  
前提が変わると 病気が悪化したらどうしようという不安が減ってきて  
治ったらこれをしようあれをしようというワクワクの思いが増えていきました。

## ★病気好き？

体調が良くないとどうしても考える事も後ろ向きになっている事がありました  
なぜー？ どうして私がー？？  
病気に、薬についついフォーカスしていました。

そんな私に

ちあ「そんなに病気がすきな？ずっと病気がいいの？」

私 「いいえ！嫌です！健康がいいです！」

ちあ「じゃあ 健康になって嬉しい事 困る事書きだせるよね！宿題ね！」

私 「はい！！」

と、返事はしたものの うー💧 となりました。  
いやいや、このままでは何も変わらない！

## 🍌健康になって嬉しいこと

病院と縁がきれる  
薬とも縁が切れる  
検査もいらなくなる  
医者いらず  
元気に過ごせる  
明るくなる  
家族も喜んでくれる  
病院代がいらなくなる  
顔色もよくなる  
いきいきする  
階段を上げるのも平気

ウォーキングをする  
走れる  
楽しい  
運動ができる  
行きたいところに行ける  
旅行も楽しむ  
人生を更に楽しめる  
仕事も楽しむ  
また？びくびくしなくてすむ  
歩いても疲れない

毎日がもっと楽しい

解毒の負担が減って肝臓が元気になる

髪も黒髪でふさふさー

身体に感謝

自然治癒力がつく

確信

ご飯がおいしい

スイーツもおいしい

お酒もおいしい

空気もおいしい

検査のお金も他の事に楽しめる

引け目がなくなる

治した自信がつく

不安がなくなる

恐れがなくなる

喜びが増える

被害者意識がなくなる

前向きになる

姿勢も良くなる

いじいじしなくなる

笑って過ごしてる

行動的に過ごせる

積極的になった

家族に感謝

両親にも感謝

良い友人仲間が増える

日々に感謝

ゆったりした時間を過ごす

ハッピーー

心が豊かになる

生かされてる事に感謝

健康の輪を広げていく

出会いを楽しむ

ありがたい

## 健康になって困ること

最初は 健康で困ることなんてあるわけじゃないの、と思ったのですが  
なかったら治ってるはず  
どこかにあるから 心の矛盾を見てください、といわれた。  
考えて、そして出てきた答えを見て 呆然としました。  
書き出して笑いました・

病院に行くことがなくなる いかなくて大丈夫なのかな  
薬をのまなくなる 飲まなくて大丈夫なのかな？

えこれって うれしい事じゃないの。それが困ることなの と  
私の思考って、これが病気脳なんだね。 (涙)  
健康になってうれしいことと 困ることが 同じことを書いていたのです。

病院に行くことがなくなる さみしいな ?いかなくて大丈夫なの

おいおい。 本当にそう思ってる？  
病院にいかなくていいのかな？とか思っていない？  
病院にいったら安心 ?病院にいったら治らないと言われたのに、それがいいわけ？  
いやいや、病院に行くと思う気持ちがまた病気を引き寄せるんじゃないの。

病院に行ってる自分と行ってない自分、どっちが喜んでる？  
行ってない自分、そっかよね、行かなくていい！  
よし、じゃあ行かないことにする。 いかなくていいぐらい元気になるぞ。決断  
と自問自答をしていった。

薬をのまなくなる 飲まなくて大丈夫なのかな？

薬がないとまた症状でたらどうするの？  
薬がないと不安に思う事って治りたくないんじゃないの？  
えっ？！そういう事だ！頭と心が違っていた。  
心は治るっていってるんだから頭も健康だから薬は必要ない、に書き換えたらいいい！

よし これで 健康で困ることがなくなったあ。  
健康で困ることがあったことすら気付かなかったのです。  
自問自答をして このようにブロックを消す作業をしました。  
思ったよりも この作業大変でした。

## ★ 自分のために

宿題をやっている時に もう一つ気がついた事がありました。

ちあ魔女に健康になる決断するだけ！と言われて

ちあ魔女が言うから決断、、しないとなあ、、。う～ん。。う～ん

あれ？誰の決断??

言われたから？ いやいや！

自分の為！私が健康で元気になる！それじゃないの？

言われたから決断じゃなく 私が「そうなる」と 決めないと動かないぞ！！

ちょっと、健康スタートの考えが大間違い！ 誰でもない自分に書き換えましょう！

こうして書き出してみると自分の事が整理出来ます。

治りたい、、でも、、

となって足踏みしてるのは何なのか？

自分はどうなりたいのか？

やっぱり健康がいい！！そう決める事で良い方に動き出しました

書いて読んでみると更にイメージとして明確になります。

〇〇になって嬉しいこと、困ること

書き出してみると自分の中の矛盾が明確になって来ます

書き出してみる事をお勧めです。

## ★自分と向き合い

なぜ 私は病気になってしまったのか？そこから始めよう！と思った。

自分と向き合う事に目をそむけて

自分を

自分の体 大切にしていたんだらうか？

毎日 動く体に当たり前の事として気にも留めていなかった

思うように動けなくなって初めて  
手で持ち上げて自分の足の重さを感じた。  
元気に動けるって事は  
なんてありがたいんだろう 何でこんなこと気づけなかったのだろう。

身体がいとおしくなった。  
動けるってありがたいんだ 生きているってありがたいんだ。  
えりちゃん愛してる。大好き。心からそう 叫んでいた。  
感謝の気持ちが 湧き上がってきた。

自分を大切にしていなかった、ようやく気づかせて貰った  
これをチャンスにしよう。

まず当たり前のようにしていた  
自分の体をいたわろう

病気のせい  
薬のせい  
辛いのは私だけ  
悲劇のヒロインになるのも  
でも一、だって、と  
何かにすり替えていたことをやめよう

そうしたら少しずつ身体が楽になっていった。  
マインドがかわってきたからだ。  
自分と向き合ったら 身体がどんどん楽になってきた。  
健康前提かどうかにも常に意識し始めたからもあると思う。(これはかなり大きいともう)  
無意識に身体が弱い前提。  
病気前提でいた 自分をいまさらながら おかしく思った。

ありがとうをいった後は体が軽かった。  
これを続けていったらいいんだ 感覚的にわかった。

## ★自分と向き合い、音声ファイルで変化が

瞑想の音声ファイルを毎日聞いているうちに 不思議なことが起こり始めました。

次第に

自分の体の声が聞こえるようになりました。

何となくですが

今日は疲れてるから 早目に安もうとか

家事は少し手を抜こう

といったことが直感で わかってきました。

そして

さらに

自分の体の声を聞くことをしていきました。

**体は正直です。ちゃんと治る方法を知っているのです。**

今まで 体の声を聞こうとも思わなかった。

直感なんて 信じなかった。

でもこの直感が こんなに大事だとは、本当に痛感しました。

直感に従っていくうちに

あれほどしんどくて、薬で抑えも どうしようもなかったのに。

身体は次第に楽になっていきました。

直感に沿って行動すると どんどん健康になっていった。

呼吸法は 強力でした。

不安を口から黒い煙で吐き出す誘導 で 本当に

不安が消えます。

呼吸法をしていくと身体の中の良くないものが出ていくイメージがしやすくなりました。

吐くときに意識をしながら行います。

長—い息は

長生きになるそうなので継続してやってみました。

## ★自分の体に責任を持つ

「医者に殺されない 47の心得」などの本を読んできた。・

お医者さんと聞くと少し風邪気味かなー？

と思ったら病院に行ったらすぐ治るかも？

でも、何となく 聞きたいことも聞けず 言われるまま薬を出され  
貰った薬は信じて飲む、

お医者さんが言うから 間違いはない、  
そんなお任せ患者でした。

(今から思えば おいしい患者さんでしたね。 カモにされていたといってもいいかもしれません)

ちあ魔女に出会ってからは  
医者にお任せではなく 自分の体は自分のマインドが治す という事を学んできて  
元気になりました。

以前の私は お薬は飲んで安心！ これを飲んでたら元気になる  
と思ってせっせと薬を飲んでいた。

ちあ魔女は 健康保険は寄付になってるぐらいかわない、薬は10年ほとんど飲んでいない。  
といていた、

私「薬のまなくて大丈夫ですか？」

ちあ「だって健康だから、病院嫌いなものよ。待つのも嫌だし、その時間ももったいないもん」

あっそうか 健康なら 薬もいらんのだ。病院行く時間とお金で旅行をしたほうがいいといていたけど、そのほうが楽しいもんなあ。

ああ。。。 そうだよ。

結果 自分で不安を作り出し病気を引き寄せていたことに気が付きました。

不安だから薬を飲む 安心する。 薬が切れると不安になる。

風邪薬ももらった分だけ全てのむ、

よくなっても飲む、ってどうなんだろう、考え始めた。

不安が病気を作ったんじゃないだろうか。

もし心が安定していて、安心してきっていたら病気になっただろうか

こんな思いが頭をかすめた。

もし心が安定してたら 病気になっていないかもしれない。

もし 心が安定していたら 病気になってなかったのではないかな？

そんな疑問が 頭をよぎった。

最近呼吸法のおかげもあってそういえば不安が減っている。

健康前提になって、お医者さんが治ってますよ。というイメージをしたり

薬がいらなくなっているイメージをしてワクワクしている、

不安が減っているから 体調がいい。

## 心が病気を作る

病気の90%は心の問題 ということは何かの本に書いてあったっけ

そのマインドを変え自分で健康になる事の決断！の背中をドン！と押してくれたのがちあ魔女でした。

健康の事や病気、薬 サプリと いろんな情報があふれる中何でもお任せにはいけないなあ、と改めて思いました。

身体の声が聞こえるようになって直感が鋭くなったんだから直感に従ったらいいのではないか そう思うようになったのです。どうして直感を鈍らせていたのか、誰でも 直感はあるんですよ。ただ自分に正直に生きていないと鈍ってしまいます。自分の体をいたわり大切にしていくと、直感も鋭くなってきますよ、そうちあ魔女がいていたっけ。自分を粗末にしていたから 直感が鈍っていたんだ。

そういえば 私のかかっていた病院も私の顔よりカルテとパソコンを見て「また薬出してくれますね」 でした。顔色みてくれているのかなああ データーだけで バセドウ病はこう言う薬を増やしたらいいということで 薬を出していたのではないだろうか？医者に対して不信感を持ち始める。

自分の健康は自分で作れる

誰もが健康で輝く人生を作り出せる

ちあ魔女がそうだった。

私も健康で 輝く人生を送るだもん。 そう思えてきた。

体を温めると 色々、体調も良くなってきます

私は 良い塩（海水の素）を入れて塩風呂でじっくりと半身浴をしました

最近シャワーですます人も多いと聞きますが

やはり お湯につかって体を温めると

じんわり汗もかいて体の中の老廃物が汗と一緒にでるしリラックスします

体が芯から温まるので体温も上がってきます

人間は体温が一度低下すると

免疫力は37% 代謝の働きは12%

低下するそうです

よく言われているのが

36.5度の体温が健康の目安

36度 熱を発生させるために震える

35.5度 自律神経失調 アレルギーがでる 便秘

35度 がん細胞活性化

34度 おぼれた人が生き返るか五分五分

冷えを改善しないと体も本当に疲労の回復をしないし低体温は万病の元！とある本にありました

毎日動いている自分の体をいたわって

お風呂でリラックスしながら体の声を聞く

セルフヒーリングをする

ゆっくり深呼吸をする（呼吸法についてはこちらにも詳しく載っていますが 抜粋します。

<http://healingroomai.com/kokyu/>

## ★呼吸法

リラックスやストレスに効果がある 簡単な方法は 呼吸法です。腹式呼吸。

吐くほうに意識をして息を吐きます。（吸う時は意識をしなくても自然に吸いたくなります）

風船を膨らませる要領です。（腹式が出来ない人は眼を閉じて風船を膨らませるイメージをしてみてください。フーと吐きながらお腹が引っ込むのに気がつきませんでしたでしょうか？）

まず、口から体の中のストレス、イライラ、病気、薬の副作用、ネガティブや、毒素を吐ききる感覚で吐きます。（お腹がへこみます）できなかつたら お腹を強く押して 感覚を覚えてください。

1：1：2（3秒吸って、3秒止め6秒で吐ききる。）（男性は4秒で吸って、4秒止め8秒で吐く）

慣れてくると もう少し深くてもいいです。ただし 決して無理をしないこと。

自分のペースで、行ってください。身体がポカポカしてきたら 腹式呼吸が出来ている

止めている時に沢山のエネルギーが身体に入ります。吸う時に ただ吸い込むというよりも宇宙エネルギーを身体に溜めるというつもりで やっててください。さらに強力になります。（自分の身体を壺だと思ってエネルギーを吸い込むイメージです。）不安になると呼吸が浅くなります。ショックなことが起こった時も呼吸が浅くなる傾向があります。そういう時は意識をして 呼吸を整えましょう。ゆっくり吐き出す。ゆっくりした呼吸をしているうちに不安が減ってきます。

10分間の呼吸法は3時間の休息にも匹敵する とも言われています。

呼吸法で色々な病気も改善されます。（特に心の病気 鬱病

うつや パニック障害などの方は 呼吸が浅くなっている場合が多いです。）

呼吸法毎日続けてみましょう。（5分ずつでいいので3週間続けてみてください。）

腹式が難しい人は おなかに手を置いて強く押しながらはききる感覚を覚えましょう。

呼吸法応用として 色を使ってみましょう。



きれいな**ピンクの空気**（宇宙エネルギー）をイメージし吸い込むと**若返り、細胞活性化**  
アメリカでは50代の女性が30代に見られたという話もあるようです。

きれいな**緑の空気**（宇宙エネルギー）**健康 癒し**

きれいな**オレンジの空気**（宇宙エネルギー）**活力**

きれいな**青の空気**（宇宙エネルギー）**癒し 鎮静**

きれいな**白の空気**（宇宙エネルギー）ネガティブの浄化、病氣治癒

白色はあらゆるものをクリアにする、といった効果もあります。

黒以外を使ってみましょう。

人によっては口から吐くときに身体の毒素として黒やグレーぽく見える人がいます。そういう人は身体がきれいになるまでやってみてください。

応用として、身体がピンクや緑になったら、部屋全体まで広げると

自分の部屋の波動が上がります。部屋浄化（白い光が有効）

（さらに、地域中、日本中 地球全体まで 広げると 地球ヒーリングにもなります。 ）

自律神経とは血管や体温調節、汗、血圧、心臓の拍動、ホルモン調節など自分の意志では制御できない働きで、生命維持に大切な働きをしています。

自律神経の狂いからくる 病氣もたくさんあります。

自分の意志では動かせないものが自律神経ですが、自律神経の中で、呼吸のみが

自ら調節可能です。（心臓は自分の意志では止めたり、早めたりできません。体温も。汗も脈もそうです。）でも、呼吸だけは自分で調節ができるのです。それだけ凄いものなのです。

この呼吸を使い自律神経にいい影響を与えることができると言われています。

ゆっくりと意識をして呼吸をしていきます。（吐くほうに意識をします。すると、勝手に吸いたくなります。吸うほうに意識をすると、吸うのと吐くのと両方意識するので大変です。

重病人でない限り、吐くと勝手に吸いたくなります。あたりまえですが）

呼吸が上手に吐ければリラックスもできるし、ストレスを溜めても解放できるのですが…

落ち込んだとき、病気ときは呼吸が浅くなります。

長い息は長生きにつながりますから。ぜひ、健康を保つために。

ストレスを減らすためにおススメです。いまストレスが多い世の中です。

そのせいでしょうか、自律神経失調症やパニック障害などが増えているようですが、自律神経がうまく機能しなくなる。

自律神経には ご存知のように副交感神経（リラックス） 交感神経（緊張）があり 普通はシーソーのように交互に動きますが、それが、ストレスを溜めすぎて、緊張しすぎてうまく動かなくなります。

交感神経（緊張）は元々、私達が猛獣に出会った時に、戦ったり、逃げるため というところからきているのですが、今は猛獣もいませんし 戦う必要はありません。だから、そんなに長い時間交感神経を優勢にしなくていいはずなんです。

（今は怖い上司や苦手な人が猛獣の代わりだと言う人がいますが）

ストレスが沢山 ⇒ 交感神経ばかり優位に働かせています。

そうすると、リラックスができなくなります。

免疫力をつかさどる胸腺は強いストレスを受けると、縮むそうです。

その結果、風邪を引いても治りにくい、怪我をしても治りにくくなります。

胸腺は20歳でピークになり その後老化現象をたどるとも言われています。

ゆったりとした長い呼吸を繰り返すことは、効率よく酸素を取り入れて、炭酸ガスを交換できるので、血液の流れも良くなり、血圧の上昇を防ぎ、細胞が活性化して、新陳代謝を助ける役割もしてくれます。

その上、自律神経を安定させ、緊張やイライラをしずめ、心の安定にもつながりますので、おススメです。

たかがストレスですが、されどストレスです。

呼吸法はストレスを溜め込まない一番の強力な方法です。

落ち込んだとき 不安なときは 安定するし 元気になります。

（自律神経は生命を支える指令機関。この自律神経が乱れだすと、体はSOSのサインを発します。）

自律神経の狂いが 難病を引き起こす という 説もあるようです。 （抜粋終わり）

このように長い呼吸は長生きにもつながるとちあ魔女も言ってます。

呼吸をしながら体や心の汚れを吐きだすイメージで

吸ってはいてを繰り返すと心も落ち着いてきます

それだけでも体が喜んできます

まずは呼吸法

一日5分から始めてみるだけでも違います

マインドを変えると 病気は快方に向かう

病気は心次第。

今なら わかる。 体験として わかる。

誘導のファイルを聞くことと セルフヒーリングをしているおかげで  
直感が冴えてくる

今日はこうしてみよう ああしてみようというのが浮かぶ、

職場も悪いかもなああ 仕事変えてみようかなあとか  
浮かんだことをやっていった。

### ★まずは完治を優先 いい母でなくていい

まずは完治を最優先 他の事は後回しでいい

完治だけにフォーカスし続けた。「優先順位」を意識し 完治を一番にした。

いい主婦でなくてもいい

いい母じゃなくてもいい

今年は 治す事を一番にしよう

いい母は治ってからでもいいから

子供のため夫のためで我慢してきたことをちょっとだけやめてみた。

まずは自分の体のため 健康を第一に考えるようになって思ったこと

そういえば ずっとずっと 子供のため 子供のためって

がまんをしてきたかもしれない、

もう子供も大きくなっているし 私が手をかけないほうが彼らもうまくいく

音声ファイルを聞き続けて、さらに 優先順位を健康一番にしたら  
身体の声が聞けるようになった。

直感が鋭くなった。

今日は調子がいいから 呼吸法をもう一回やってみよう。

少し散歩してみよう。

身体はさらに楽になって、気がつくとも薬は減っていた。

病院に行って 検査のたびにビビっていたが

検査の結果がよくなってきた。

### ★検査の時は いい感情でいよう

その時に 直感で 検査でビビると 結果が悪化するから  
検査を受ける時は

「今日も数値が正常に近付いているそれを見るのがうれしいな」  
というマインドに切りえなさい というものだった。  
そうかあ。確かにそのほうがいいよな。

これが凄く効果があった。  
毎回これをやっていると 不思議なくらい数値が良くなっていった。  
(イメージで医者良くなってますよというのを 思い描いて  
気分がよくなってから病院に行くことをしていましたが こんなに効果があるとは、)

もちろん セルフヒーリングを頑張ってきたから  
こういうマインドになっていったのですが  
こういう考えになると 自然に数値はよくなっていった。  
先生も薬を減らしましょう と言ってくれるようになった。

身体はかなり楽になっていった。

ただし いくら良くなっても 薬をゼロにはしてくれない。  
そこがちょっとばかり気にかかってきた。

### ★薬をやめる決断

瞑想をして いつまで薬を飲んだらいいのか  
自分の心に聞いてみたら  
「もう健康だから やめたかったらやめていいよ」と 直感がいった。  
今まで直感 は 私を裏切ったことはなかった。  
ちゃんと健康に導いてくれてきた。

そうだなあ、薬漬けになることはないよなあ  
そうしているうちに 病院を卒業する夢を見た。  
病院にサヨナラをいっている私がいた。そして病院を卒業しよう。  
そういつている私がいた。

それから始めたのが 薬をやめる事でした。  
身体が元気になってきているので  
身体が薬を嫌がっているきがしたのです。  
身体の声に従い始めた 私は  
薬が多すぎることを直感でわかるようになっていったのです。

健康決断をしたときのように薬をやめるときめてみた。

でも、これがまたなかなか、、  
やめます！  
と自分に言いながら貰った薬をまた症状が出た時に使えるかも？  
と保管していました  
（これは病気が悪化する前提だったことを反省、

治る決断をして  
健康になる前提をしたときこんな行動はしないのです。  
健康に向かっている前提か チェックするように言われたのに、

薬を飲み続ける事は  
その症状は抑えて行くことはできても  
結局、体に別の負担を書ける事になる  
薬を解毒、分解していく肝臓 そこにどんどん負担をかけて行く事になる

違う症状がでたらまた違う薬を足され どんどん体に負担をかけていくよな一  
肝心要の肝臓さんにまで 負担かけていく

と。 薬にばかり目を向けていて  
薬のせい、 薬 こわい なんて私が??と  
が、、  
あ～～ちょっとまって ちあ魔女が最初に言っていた  
「マインド 心 を変えたら病気は快方に向かう」  
マインド 心を変えたら 病気治る 人がいっぱいいる。  
その言葉を思い出した

その言葉に私は よし！  
病気を治そう！治すんだ！ と思い動き出したんだった。

病気  
薬

病院の先生

私って辛いー（悲劇のヒロイン思考になっている）じゃ治るものもなおらない

そして

病院からも 薬からも

縁がきれた・縁を切った。

口からも 自己否定からも 縁が切れている私がいた。

自分の体験から

本当に決断をしたら 病気は快方に向かいます。

決断 本当の意味で心の深いところからの決断

ができれば 病気は治る

### ★ 薬は捨てたー！！

私が病気だったころの良くない癖として

もしかしたら また何かの時に使えるかも？

ひょっと調子が悪くなった時に 安心かも？ と

（これは明らかに病気前提です 今思うとおかしいですが ）

ついつい 薬を取っていました。

自分の中で変な 考えに

囚われて 逆に心とは裏腹な事をしていました 🤖

心はもう大丈夫 🤖💡 大丈夫 🤖💡

のサインが出ているのに

頭では いやいやまだ薬がないと、、、

心と頭がばらばらになっていました。

それって結構苦しい 🤖

健康になる！と決めたのに 頭はまた病気に 戻ろうとしている。

気持ちが決まるまで ちょっとグラグラしていました。

薬への依存心がありました。

薬を持って安心？

いやいやそれは違うでしょう？！

だって身体が元気前提なら薬はいらないよね。（病気前提だから薬が捨てれないんだよね）

決断💧💧

薬はもう要らない💧💧💧💧

自分で決めた時、束ねてた薬を捨てていた。

そして 気がつくと 病院も不要になり 元気モリモリになっている私がありました。

マインドを変えると 元気になる。私の実体験です。

今病気の人を元気にするお手伝いをしたいと思って

瞑想とヒーリングの勉強をしています。

多くの方が元気になるのがわたしの願いでもあります。

私と一緒に元気で笑顔でいませんか？

一人では気づけない前提のチェックもさせていただいています。

元気になりたい方応援します。

ヒエラルギヒーリング公認セラピスト

ストレスバスターズ 加藤えり