ねいるケアあんみんメゾッド

ー　眠りを変えて人生を輝かせよう　ー

この睡眠計画は蚊帳の中ではじまった

身体を寝床に置きながら
過去も未来も自由にデザインする眠り方

Step1　寝床から宇宙への旅を

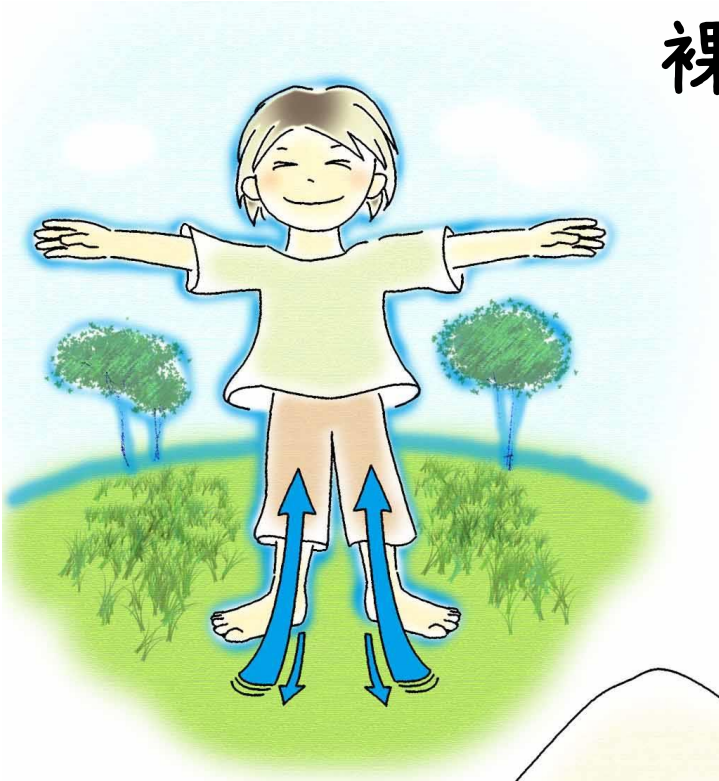
先ずは、自然に触れましょう

私たちは、この地球上で生かされている存在です。
人は眠るのでなく、眠らせれているのです。

母なる地球と私たちの体内時計を合わせる必要があります。

サーカディアンリズム（概日リズム）を母なる地球と同調させるために太陽の光を浴びることと同じように、裸足になって、
大地に触れましょう。

裸足になって大地に触れよう

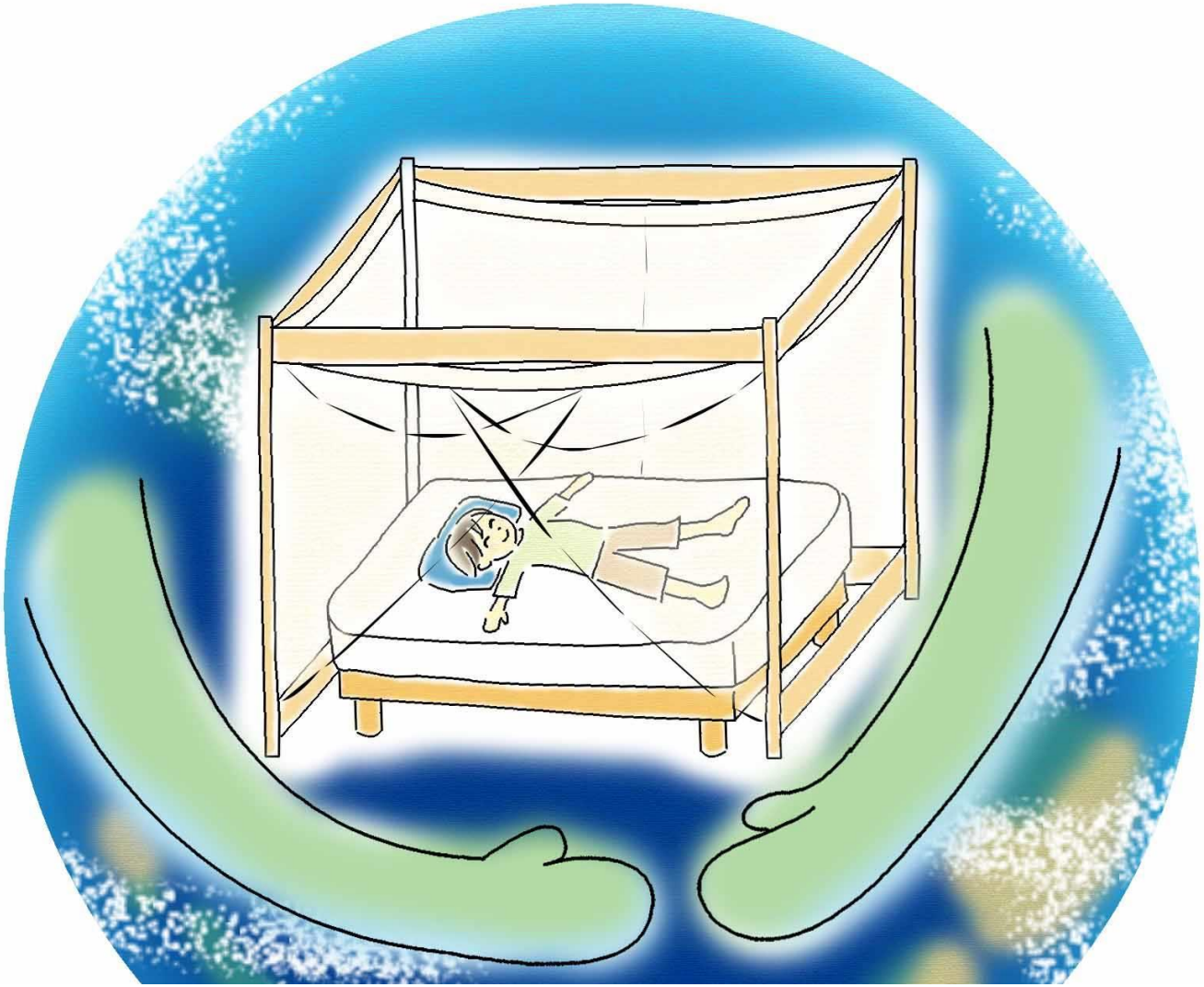


無垢・オーガニックな寝具
に横たわりながら
地球とつながっている
自分を確認します

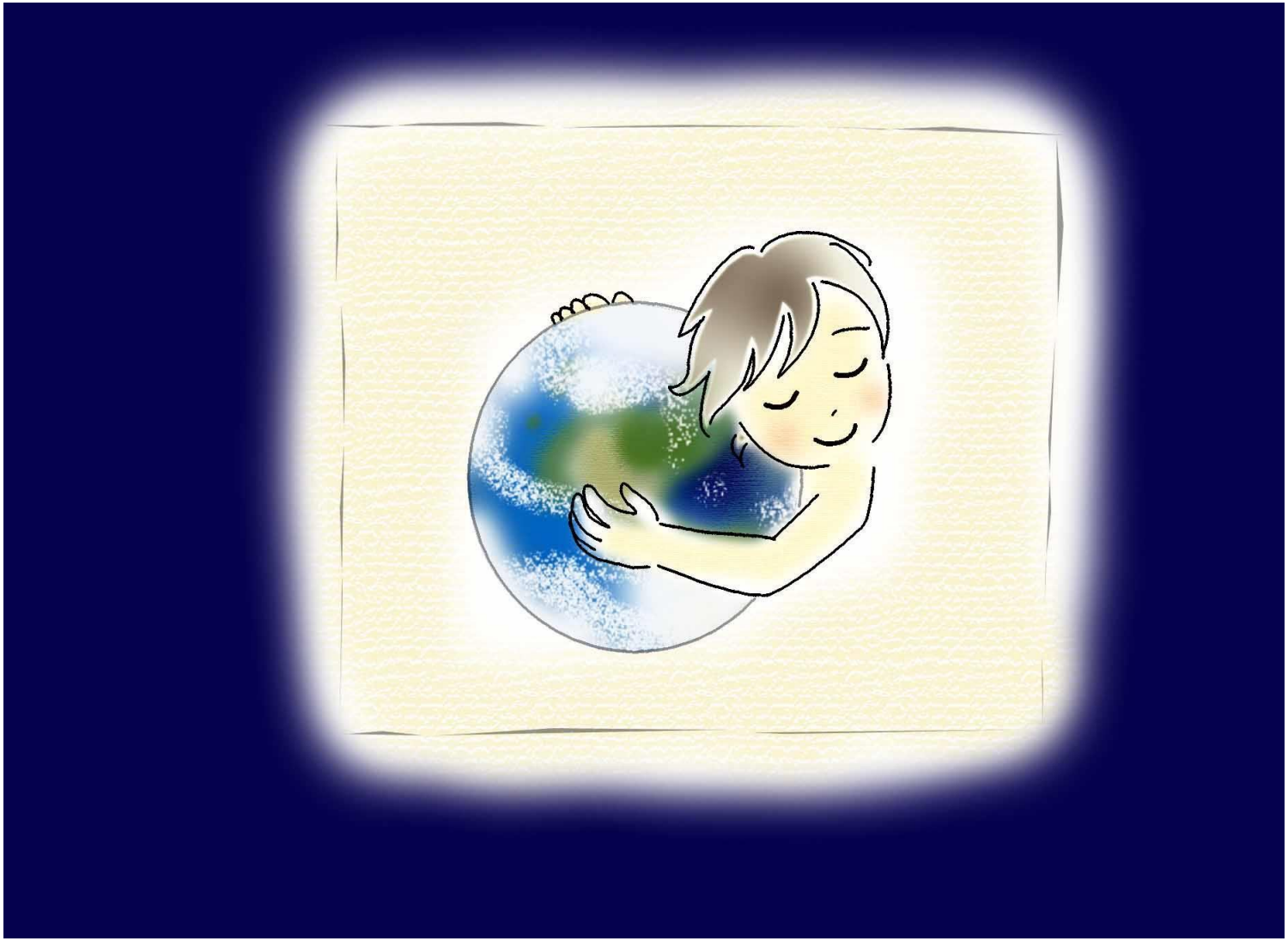
母なる大地とともに

裸足になるアーシングで地球と繋がっています

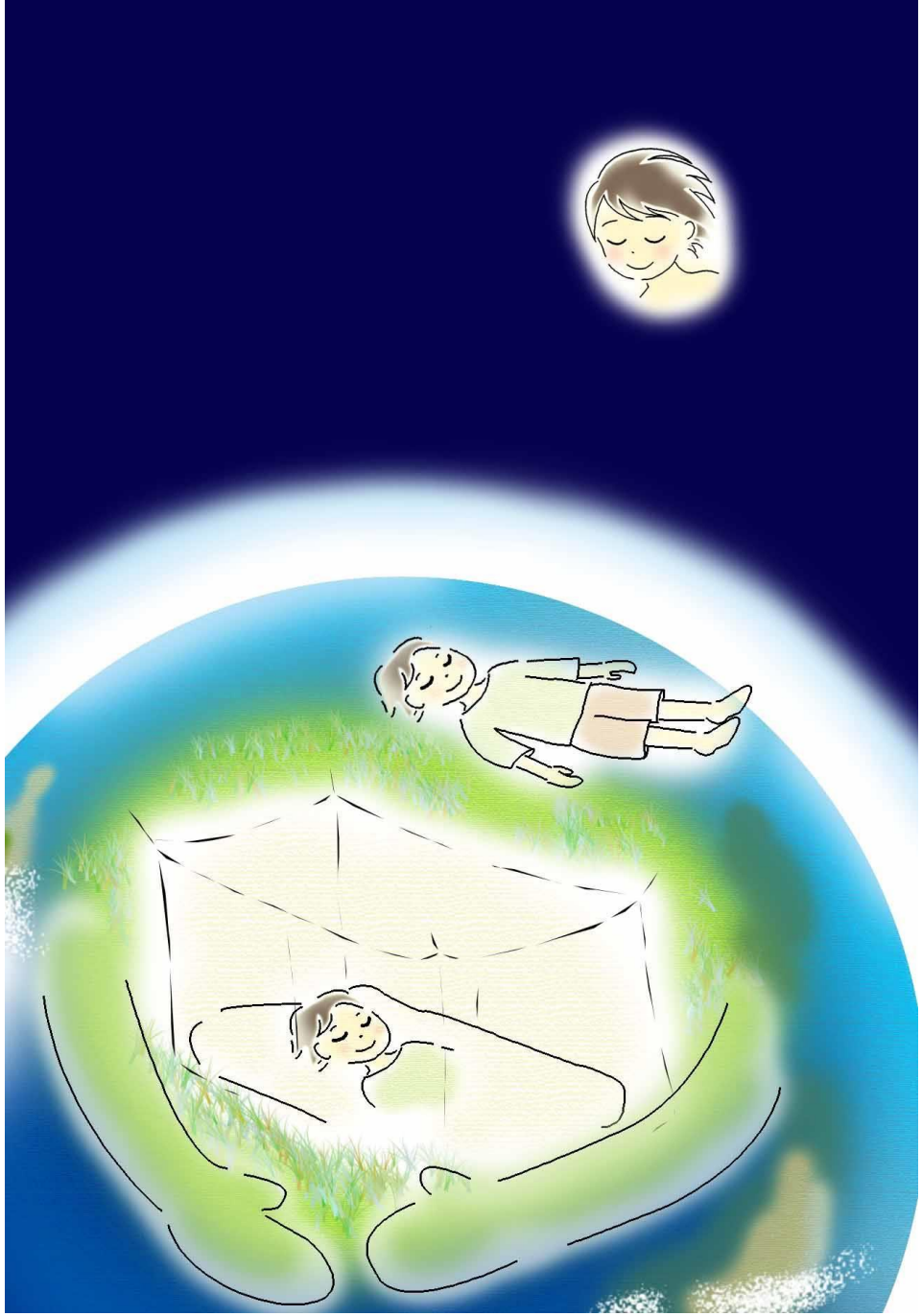
体内時計を地球と同調させます



共生～共眠　母なるガイア(地球)の子守唄が聴こえますか?



大地と繋がり、私は母なる地球と一緒になります

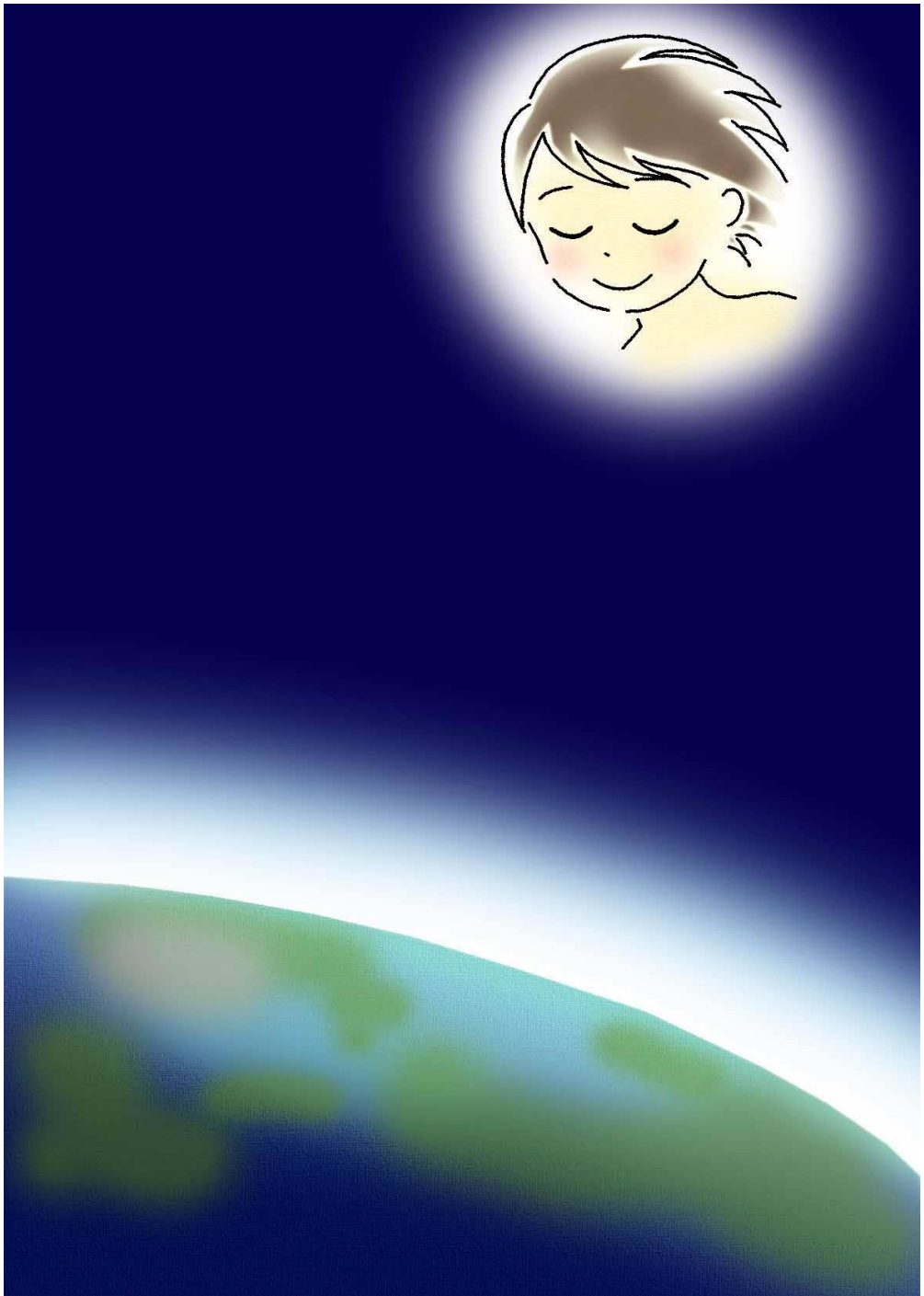


意識を宇宙空間へ

意識は寝床から蚊帳を超え
高く高く上がっていきます

自分も　すんでいる家も、悩みも、小さくなっていく

どんどん上がっていき
大気圏を越して
宇宙空間から母なる地球をみています



宇宙空間から母なる
大地をながめています

自分と母なる地球の関係

自分が今抱えている問題等

宇宙空間から眺めています

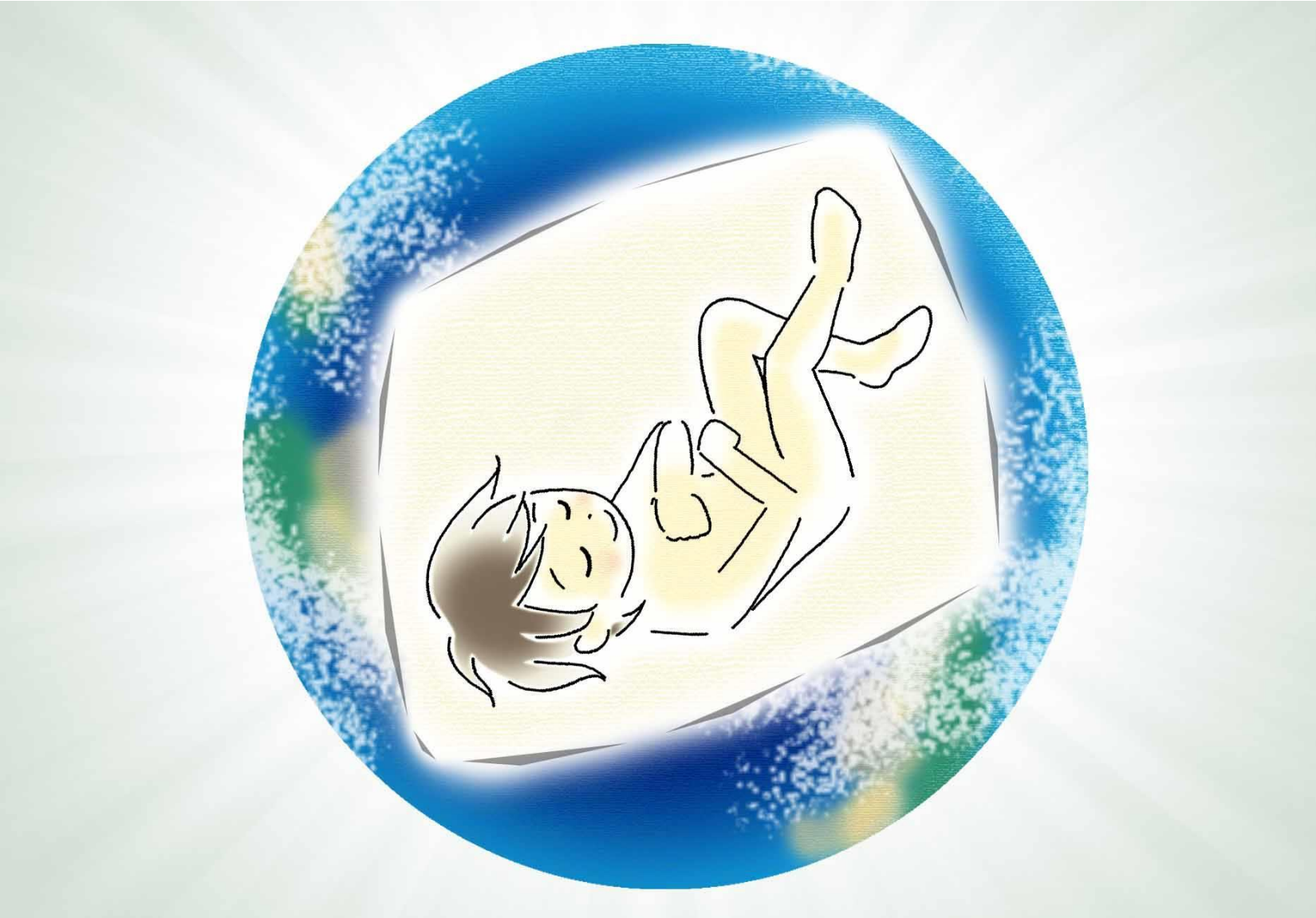
再び蚊帳の中へ

宇宙空間から自分を、抱えている
問題を、地球を眺め終わったら

母なる地球に帰ります

麻の蚊帳は優しく地球を包んで
いる大気圏のようです

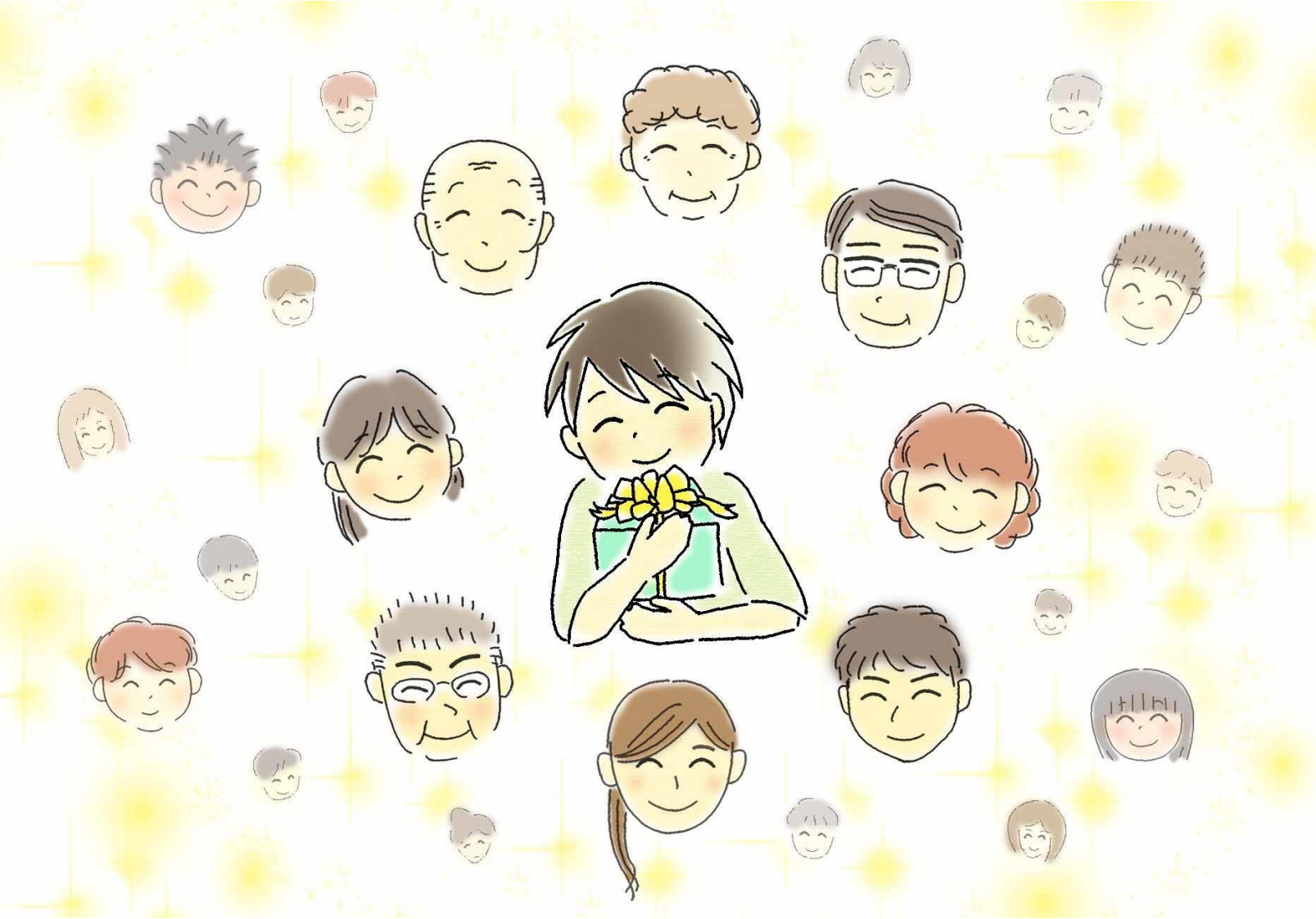
蚊帳の中はお母さんのおなかの中
のようです



お母さんの胎内もどりました　なんという安心感
いっぱいの愛に包まれてぐっすり眠っています

母なる大地の愛をたっぷり受けいれて、
自分自身が愛を発している　愛の源となっています

母なる地球と繋がったあなたは、多くの人々ともつながっています



みんな仲良く、蚊帳の中　愛のあふれる蚊帳の中　安心・安眠 蚊帳の中

菊屋