



# 「時空間を広げて トラウマを消す イメージ法」 についてのガイド

7日間のメルマガ紹介記事をまとめました

---

清原 瑠美

# 1. はじめに

---

「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法についてのガイド」をご覧ください、心よりありがとうございます。

あなたは、「インナーチャイルド」「トラウマ」「癒し」というテーマやキーワードに惹かれ、こちらのガイドに出会ってくださったのではないのでしょうか。

そして、今すぐに心の癒しやトラウマの解消を実践したいと考えていらっしゃることでしょう。

この「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法についてのガイド」は、Lumi セラピールームがお届けするイメージ法の上級・実践編「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」の案内版となります。

Lumi セラピールームでは、スムーズに心の癒しや自己成長を促すため、次のイメージ法やメール・レッスンをステップ毎にご紹介しています。

[1. 「インナーチャイルドを癒す方法」\(初級・基礎編\)](#)

[2. 「自分を愛する・自尊心を高めるイメージ法」\(中級・応用編\)](#)

[3. 15日間無料メール・レッスン【自分を愛する・自尊心を高める&21世紀を心軽やかに生きるためのヒント】](#)

当セラピールームでは「イメージ」を用いながら、「心」「潜在意識」「高次元意識」をそれぞれ効果的に活用できるよう導いていますので、段階毎にステップを踏んでいただくことを推奨しています。

特に、こちらの案内だけでは「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」の内容が掴みにくいという場合は、**15日間無料メール・レッスン**を受けていただくと、その概要がより具体的に見えてくることでしょう。

よろしければ、併せてご参考になさってください。

それでは、本題に参りましょう。

Lumi セラピールームでは、この度新たに第3弾となります新たなイメージ法、

[「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」](#)

を、リリースいたしました。

「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、こちらの各プラットフォームにてご覧いただけます。

● [Kindle電子書籍](#)

● [Kobo電子書籍](#)

● [Puboo電子書籍](#) (※試し読み・Kindleリーダー可)

● [PDFテキスト](#) (ダウンロード版)

当セラピールームのメールマガジンにて、7回にわたってこちらのイメージ法についてご紹介をしました。

こちらには、その内容を掲載していきたいと思えます。

開発のエピソードやモニター様の声を参考に、こちらのイメージ法がどのような内容になっており、どのような効果があるのかを知っていただければ幸いです。

イメージの感覚を掴んでいただくと、3ステップで小さなトラウマや心のモヤモヤが解消できるようになります。

また、イメージに馴染みにくいという方にもなるべく気軽に取り組んでいただけるよう、「書くワークシート」を追加しました。

ぜひ、併せてご活用ください。

## 2. こんな方におすすめです

---

☆ 「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」メルマガでのご紹介

こちらを目にしてくださっているあなたは、さらに意識を高めたいという向上心をお持ちなのではないでしょうか。

私たちは、意識を高めてより良く生きたいと願いながら、また一方でより深い心の癒しをどこかで求めているものです。

当セラピールームの新たなイメージ法、「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、そのどちらもサポートいたします。

あなたの心には、どうしても忘れられない記憶が今も眠っていませんか・・・？

過去の記憶に、時々足を取られそうになることはありませんか・・・？

そのために、いつも心のどこかがモヤモヤとして、物事がうまくいきにくいと感じてはいませんか・・・？

こちらの「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、あなたの潜在意識に今も眠っている不快な記憶を、一瞬にして塗り替える方法をご紹介します。

心理学とヒーリングに独自の手法を取り入れており、他にはない画期的なイメージワークとなっています。

■ 脳をシータ波へと導き、潜在意識にアクセスをする

■ 高次元の領域へと意識を拡大し、トラウマを解消する

これらを中心に、あなたの意識次元を高めるサポートをいたします。

特に、高次元へと意識を拡大する感覚を掴んでいただくと、3ステップで小さなトラウマや心のモヤモヤが解消できるようになります。

☆「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、このような方におすすめします。

今も心に引っかかっている苦い思い出がある

自分で心を癒せるようになりたい

セルフセラピーに関心がある

自分はアダルトチルドレンだと思う

直感力やインスピレーションを高めたい

エネルギーに敏感でコントロールする方法を身につけたい

ヒーリングやイメージ・瞑想に興味がある、または既におこなっている

自己成長や学びに興味がある

高次元の愛を体感したい

意識次元を高めたい

今は比較的気分が落ち着いている

☆また、次のような方は、残念ながらご期待に添えないかもしれません。

インスタントにトラウマを解消したい

他人や専門家の力を借りながら、トラウマを解放したい

イメージするのが苦手、または苦痛に感じられる

スピリチュアルや目に見えない領域に、不安や疑問を感じる

自己成長にはあまり興味がない

現在、情緒が安定していない（通院・服薬中である）

当初は、このイメージワークを様々な方に広く知っていただきたい、と思っていました。

ですが、実際に複数の方にお試しいただいたところ、

「本当に意識次元を高めたい方」

「意識次元を高めつつあるけれど、まだ過去に引っかかりを感じている方」

を対象にしていることに気づきました。

実際にお試しいただいた方からの声も届いていますので、次回はそちらをご紹介していくことにしましょう。

### 3. イメージ法を実践した人の声

---

今回は、Lumi セラピールームのイメージ法第3弾、「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」について、簡単にご紹介させていただきました。

こちらのイメージワークは、

- 脳をシータ波へと導き、潜在意識にアクセスをする
- 高次元の領域へと意識を拡大し、トラウマを解消する

これらを中心に、あなたの意識次元を高めるサポートをいたします。

実際にお試しいただいた方からの声を、こちらにいくつかご紹介しましょう。

「効果をととても実感することができました！  
そして、内容自体は、とても素晴らしいものでした！  
私の実感としましては、感動と感謝が湧きました。  
とてもあたたかい感覚がひろがりました。

実践し、身につけると今後の人生を大きく変えると思いました！  
ありがとうございます♪」  
(R様)

「とてもユニークな取り組み易いイメージ療法と思います。

トラウマを抑えるのではなく、また対象の相手に向けずに、  
時空間にて解放して消す(委ねる)という所が共感出来ました。

シータ波状態で行うのも気分が良くなりました。  
予想以上に清々しい気分になりました。」  
(K様)

「大変丁寧に詳しく教えていただき、  
これまでの苦しみ悲しみが癒されていくのを体感しました。

そして、著者の美しいお心が伝わってくるような  
素敵な内容だったと思っています。」

(A様)

「他の手法では感じられなかった体感をすぐに味わえました。  
とても丁寧な解説でわかりやすく良かったです。」

(M様)

「イメージすることから、  
癒しが起こるまでの過程が不思議だな～と思いました。

感情がわき上がっても、それを見定め解放することで、  
スッキリします。

その方法を知ることが出来て良かったです。」

(C様)

「以前一度そのトラウマは消え去ったのですが、  
今回、ストーリーを読んでいて、  
さらに深く、高次の視点での理解ができました。

とても内容の濃いテキストで、  
中に書かれていた体験談がわかりやすかったので、  
自分自身のトラウマについてもみつめることができました。」

(M様)

「著者の使用者への思いやりがあふれていて、  
とてもやさしく書いてあるので、  
あまり重症ではないトラウマのセルフ・ケアは、  
十分できるのではと思いました。」

(H様)

こちらを実践していただくプロセスや結果には、個人差がございます。

中でも、高次元の領域に素直に心を開いていただける方は、わりと簡単にトラウマが解消されるようです。

メインとなる方法、高次元へと意識を高める方法は、じつはとってもシンプルなのです。

こちらの感覚が掴めると、3ステップで小さなトラウマが解消できるようになります。

つづきは、また次回、お伝えしたいと思います。

## 4. 誰にでも効果がある？

---

Lumi セラピールームのイメージ法・第3弾、「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」について、引き続きご紹介させていただきます。

こちらのイメージ法は、人によって内容の受け取り方や効果にいくぶん隔たりがあるようです。

その要因の1つは、このイメージ法が、

- 脳をシータ波へと導き、潜在意識にアクセスをする方法
- 高次元の領域へと意識を拡大し、トラウマを解消する方法

という、2つのステップから成り立っていることにあります。

「シータ波へと導くイメージ法」は、なるべく詳しく解説させていただいています。

このステップを習得していただくと、セミナーなどで学ばなくてもイメージや瞑想ができるようになるでしょう。

また、願望の引き寄せや、高次元からのメッセージを受け取りやすくなるなど、長く役立てていただけたと思います。

シータ波の瞑想に関心のある方、すでに習得されている方にはそう難しくありませんが、あまり免疫のない方には感覚が掴みにくい場合があるようです。

こちらが新しいイメージ法の1つの特徴でもあり、また上級に位置づけている要素にもなっているのです。

ただ、シータ波まで到達しなくても問題ありませんので、こちらはより上級をめざすための方法として、必要に応じて活用していただければと思います。

また、メインとなる「高次元へと意識を拡大するイメージ法」は、ガイドに従って自由に想像力を広げていきます。

やり方は、とてもシンプルです。

こちらがすんなりできますと、小さなトラウマは一瞬で解消されてしまいます。

これには、イメージワークや瞑想の経験者も初心者も、あまり関係がないようです。

ただ、その方自身の人生経験や想像力が関わりますので、ある程度、読み手に委ねられる方法とはいえるでしょう。

そして、ぴったりくる方には、この先もずっと役立てていただけたと思います。

こちらも、「もっとも簡単な活用法」を1つの章にまとめています。

内容をある程度掴んでいただいたら、今度は3ステップで、いつでもどこでもトラウマや感情の解消をおこなえるようになります。

そして、トラウマを解消して心軽やかに生きること、高次の領域に意識を広げることは、21世紀を生きる私たちにとってさらなる進化と成長につながります。

このように、今回はこれまでのイメージ法よりも少しばかり上級の内容を織り交ぜているため、モニターの段階で様々なケースに出会いました。

しかし、その度に必要なことに気づき、何かに背中を押されるように完成に近づくことができました。

モニターとして出会ってくださった方々には、心より感謝をしております。

それでは、次回もつづきをお伝えしていきましょう。

## 5. Q&A

---

Lumi セラピールームのイメージ法・第3弾「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」をリリースしています。

こちらのイメージワークは、

- 脳をシータ波へと導き、潜在意識にアクセスをする方法
- 高次元の領域へと意識を拡大し、トラウマを解消する方法

という2つのステップを中心に、あなたの潜在意識に今も残る小～中程度のトラウマを解消するための方法です。

こちらによくある質問とその回答について、そして目次の一部をご紹介します。

Q. どんなトラウマも解消できますか？

A. こちらのイメージ法は、過去に完了した小さなトラウマ経験を対象にしています。

主に幼少期に受けたショック体験や、見捨てられ経験（複雑性トラウマ）を対象にしていますが、様々なトラウマに応用していただけます。

今、その経験を思い出しても比較的落ち着いていられるようでしたら、問題ありません。

ご使用者様の安全のため、思い出すことに抵抗のある経験や、不安が大きく甦ってしまう経験については、こちらでは無理に扱わないようにしております。

予めご了承ください。

また、トラウマの種類や内容によっては、一度で解消しきれないものもあります。

その場合は、時間を置いて再度取り組んでいただくか、そのトラウマの元になった別のトラウマを解消すると効果的な場合があります。

ぜひ、柔軟に臨機応変に活用してみてください。

Q. 初心者でもトラウマを解消できますか？

A. こちらのイメージ法では「高次の視点」を用いています。

右脳にはたらきかけながら、高次の視点へと導いていきます

高次の領域に心を開き、活用できれば、初心者の方でもトラウマを解消していただけます。

内容はストーリー的に追っていき、やや長編となります。

論理的な記述やインスタントな方法をお探しの方、またトラウマの種類によっては、ご期待に添えない場合がございます。

高次元へ意識を広げる感覚が掴めると、3ステップで小さなトラウマが解消できるようになりますので、ぜひトライしていただければと思います。

※ イメージ法に馴染みにくいという方は、「書くワークシート」を併せてご活用ください。

Q. 正しくイメージができていないか、よくわからないのですが・・・？

A. イメージの感じ方は、人により千差万別です。

映像が浮かんでくる人もいれば、色や音、触角など別の感覚がはたらく人もいます。

また、ぼんやりとした感じが思い浮かぶ人もいます。

あまり完璧を求めすぎず、「なんとなくできている感じ」を想像しながら、ストーリーを楽しむように味わっていただければと思います。

まだイメージに馴染んでいない場合は、何度かくり返すことで、ご自分なりの感覚が掴みやすくなるでしょう。

こちらが、目次の抜粋になります。

## ■ 時空間を広げてトラウマを消すイメージ法

### 【第1章】

- ・ 「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」が生まれたきっかけ
- ・ トラウマとPTSDについて

### 【第2章】

- ・ なぜイメージが効果的なのか？
- ・ イメージをおこなうためのリラックス法
- ・ 今の不快感を手放すイメージ法・フォーカシング
- ・ 脳をシータ波へと導くイメージ法

### 【第3章】

- ・ イメージ法の準備の手引き

### 【第4章】

- ・ 時空間を広げてトラウマを消すイメージ法・導入
- ・ 空間を広げるイメージ法
- ・ 時間を広げるイメージ法
- ・ 魂の錬金術として
- ・ トラウマは愛の不在
- ・ もっとも簡単な活用法 ～トラウマ解消の3ステップ

### 【第5章】

- ・ 記憶が思い浮かばない時は？
- ・ 近い過去のショック体験を解消するには
- ・ 今現在、辛い経験を味わっている時には

## 【第6章】

「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」の手引き

## 【第7章】

- ・フォーカシングは原始的なプログラム？
- ・トラウマが消えた後に起こる感情は？

## 【第8章】

- ・「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」を応用する
- ・内なる平和を世界へ
- ・21世紀の意識のあり方

## 6. イメージ法へのステップ

---

Lumi セラピールームの中心になる「自分を愛する・自尊心を高めるイメージ法」の中に、「八方ふさがりのとき」というイメージワークがあります。

### ■ [自分を愛する・自尊心を高めるイメージ法 \(Kindle電子書籍\)](#)

私たちが八方ふさがりの状況に置かれている時、どのように発想の転換をすればよいのかをお伝えする、シンプルな方法です。

「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、この「八方ふさがりのとき」にも通じるものがあります。

「自分を愛する・自尊心を高めるイメージ法」でご紹介しているイメージは、ぐっと親しみやすいものですので、こちらを活用・応用していただくだけでも十分に効果が感じられるでしょう。

そして、さらに意識をクリアーにし、成長させたいと感じられた時に、「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」をサポートにしていただければと思います。

これらのイメージ法が、あなたの役に立ちますことを、心より願っています。

## 7. シータ波を生かす

---

Lumi セラピールームのイメージ法・第3弾「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」に、つづいてこちらのようなご感想が届きました。

「購入してから実践させていただき  
気が付くとすっかり忘れていたくらい効果がありました。

とっても楽になりました。  
本当に良かったです。ありがとうございました。」

こちらのイメージ法が、一人でも多くの方のトラウマ解消に役立てていただけるのは、嬉しいことですね。

「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、

### ■ 脳をシータ波へと導き、潜在意識にアクセスをする方法

こちらを1つのステップとしてご紹介しています。

シータ波の瞑想法を取り入れているのは、より効果的にトラウマを解消していただくことが目的ですが、シータ波は日常の様々な場面に活かすことができます。

脳がシータ波状態の時、心が穏やかになり、深いリラックスを覚えます。

そのためストレスを軽くし、緊張や興奮を鎮めることができます。

また、シータ波は眠っている時の脳波です。

寝つきが良くない時や、朝早く目が覚めてしまう時に試すと、ずっと眠りに入りやすくなります。

PCやスマホなど、テクノストレスで脳が疲れて眠れない時にも効果的ですね。

また、睡眠不足の時にはシータ波の状態に数分入るだけで、深く眠った後のような爽快感が得られます。

もちろん緊張を強いられる場面の前、仕事やプライベートで人に会う前などに活用すれば、ゆったりと落ち着いた人として、リラックスした印象を与えることができるでしょう。

シータ波の瞑想法を知っていれば、精神安定のためにサプリメントや薬に頼る必要がなくなります。

忙しくストレスの多い現代人は、意識的にシータ波を活用することで、もっとスムーズに生きやすくなることでしょう。

よかったら、「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」をご参考になさってください。

## 8. 高次の視点を生かす

---

Lumi セラピールームのイメージ法・第3弾「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、

### ■ 高次元の領域へと意識を拡大し、トラウマを解消する方法

という、オリジナルの方法を用いています。

「空間」そして「時間」を広げていき、高次の領域へと意識を高めていくことで、潜在意識に今も残る小さなトラウマが解消されていきます。

今回のイメージワークの開発でわかったことは、この「高次の領域」という概念を理解して、実感していただくと、殆どの方がトラウマを解消できるということです。

(※主に過去に完了した、不要なトラウマになります)

心の引っかかりがいつの間にか消えてしまう感覚は、とても軽やかで、マジックにかかったような不思議さです。

また、この「高次の視点」を活かしていただくことで、日常の問題やトラブルにも対応しやすくなり、発想の転換が起こりやすくなることでしょう。

そして、迷った時にどちらを選べばいいのか、どこへ向かっていけばいいのかを教えてくれる、心強い羅針盤になります。

「高次の領域」は私たちの意識を塗り替え、過去を根本から癒し、現実を生きやすくしてくれるのです。

心をクリーニングしたくなった時は、「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」をぜひ取り入れてみてくださいね。

また、21世紀をより軽やかに生きるためにも、ぜひお役立てください。

「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、こちらの各プラットフォームにてご覧いただけます。

● [Kindle電子書籍](#)

● [Kobo電子書籍](#)

● [Puboo電子書籍](#) (※試し読み・Kindleリーダー可)

● [PDFテキスト](#) (ダウンロード版)

それでは、こちらのイメージ法のご紹介にお付き合いくださいませ、ありがとうございました

。

## 9. 「書くワークシート」でイメージ法を身近に

---

「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」が、「書くワークシート」付きで取り組みやすくなりました。

イメージワークや瞑想に馴染みにくい方、手順が覚えにくいという方のために、ワークシートを追加しています。

じっくりと、かつ手軽にトラウマ解消に取り組みたいという方は、ぜひ「書くワークシート」をご活用ください。

「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、こちらの4つのプラットフォームにてご覧いただけます。

■ [Kindle電子書籍](#)

■ [Kobo電子書籍](#)

■ [Puboo電子書籍（※試し読みができます）](#)

■ [PDFテキスト（ダウンロード版）](#)

また、冒頭にもお伝えしましたように Lumi セラピールームのイメージ法やメール・レッスンをステップ毎にご用意しています。

併せてお役立ていただくとよいでしょう。

[1. 「インナーチャイルドを癒す方法」（初級・基礎編）](#)

[2. 「自分を愛する・自尊心を高めるイメージ法」（中級・応用編）](#)

[3. 15日間無料メール・レッスン【自分を愛する・自尊心を高める&21世紀を心軽やかに生きるためのヒント】](#)

清原 瑠美

<http://lumi-therapy.rdy.jp/>

[https://twitter.com/Lumi\\_Therapy](https://twitter.com/Lumi_Therapy)

※ 電子書籍の文章を無断で複製・引用・転載することは禁じられています。