

## マジックセラピーとは？

私（川畑律子）が、2010年の猛暑にアメリカ由来の「フォーカシング」という心理療法を練習しているうちに、突然「降りてきて」、5分で完成した心理療法です。

「黄金のリンゴ」文芸社 2012年

「根拠の無い自信を作る本」秀和システム 2012年

### マジックセラピーの特徴

1. たった5分のイメージング



2. ト라우マを完治する
3. 効果は一生続く
4. ト라우マ、コンプレックス、メンタルブロックにも効果がある
5. 自分一人のできる（セルフセラピー）
6. 特別な道具は一切要らない。
7. 慣れれば、電車の中で寝たふりしながらでもできる。



8. 夜お布団に入ってからやると、寝つきが異常に良くなってグッスリ眠れるようになる。



9. インナーチャイルドセラピーのように、精神的・肉体的な疲れは一切起こらない。

10. 終わった後は、優しい、平和な気持ちになれる。



11. 自分に対する愛がこみあげてくる。

12. 今まで憎んでいた人に対して寛大な心を持てるようになる。

