

表2 光イメージ法による SAT カウンセリング ©宗像恒次

最近気になっていることはなんですか？

それをストレス度であらわすと、100%が最大として何%ですか？

%

MRI 検査は人の水分子の水素の原子核を見ています。オーロラは遊離した電子という素粒子をみえています。ではあなたを構成する60兆の細胞から10の29乗個の原子、さらには原子核へ、そして素粒子のような粒子の存在になったとイメージしてください。あなたが素粒子として、黄金色、黄色、クリーム色、グリーン色、オレンジ色、ピンク色、スカイブルー色のうち、どの色（複数可）の暖色系光イメージに守られるといいですか？

黄金色、黄色、クリーム色、グリーン色、オレンジ色、ピンク色、スカイブルー色

その色の光で包まれるとどんな気持ちになりますか？

安心する、気持ちがいい、落ち着く、自信がつく、その他()

では今のストレス度をあらわすと、何%になりますか？（ストレス度が30%以下になりましたか？ ならない場合、光を変更したり、他の光を追加してください）

%

今の気持ちになると、どんな自分になりますか？

1. 前向きに積極的な自分 2. 自分の思いや気持ちを素直に伝える自分 3. 穏やかな自分
4. 自分に自信のある自分 5. 明るい自分 6. その他(具体的に)

その自分で、今日からでも具体的に出来ることはなんですか？ひらめきでお答えください。