

どのくらい、もらう体質か？  
の診断と対策

映像 < 共有空間 < 直接

今回は映像でどのくらいもら  
うかでテスト

逆に…これからやる映像でも  
らうということは…

相当です(;^\_^A

目安として…

レベル1：全く変化なし

レベル2：COREや全体に変化あり（FFD, 伸展など）

レベル3：全く同じ部位に症状再現

今回は体験が主旨なので、理屈はおいておいて、やってみましょう！

# WORK！事前評価

1.FFD,体幹伸展を評価

2.肩のROMを評価（痛み、2nd内旋、外転、拳上、水平内転）

\*水平内転は指で押し込んでみると分かりやすい



デモ動画 視聴

# WORK！再評価

1.FFD,体幹伸展、肩挙上、外転、2nd内  
旋、痛みを再評価

変化なし COREには変化あり 左肩に変化  
ありで評価してみてください

さて…これをどうしようか？  
というところですが…

もらった人、そうでない人も  
いると思いますが、チャット  
で教えてくださいいね

よくエンパスの本に書かれて  
る、瞑想をまずは試してみま  
しょう！

半分くらいは良くなるかも  
ですね

だけぢ、実はこういう一般的  
に良いと言われてることだけ  
では…不十分です

詳しくは、本編のセミナーで  
お伝えしますね！



とりあえず、今日はこの対策  
で変化するのか？を体験して  
みてくださいます

火の呼吸

たぶん、これで映像でもらう  
くらいのやつはOKです

だけど、直接触れてもらう場  
合はもっと程度がひどいの  
で…

きちんと対策を知っておいた  
方がいいかなと思います

最後におまけです

## エンパス 自己診断テスト

あなたはエンパスだろうか？

次の項目それぞれに当てはまる場合は、チェックを入れよう。  
はっきり当てはまらなくても、「どちらかと言えば当てはまる」  
場合もチェックを入れよう。

### ■ 次の項目に「はい」か「いいえ」で答えてみよう

- ・ 繊細すぎる、内向的すぎる、人見知りだと言われたことがある
- ・ 焦ったり、不安になったりすることがよくある
- ・ 激しい口論や怒鳴る人が極端に苦手
- ・ 生きづらさや、「ここは自分の居場所ではない」と感じることをよくある
- ・ 人混みが苦手で、エネルギーを回復するために1人になる時間が必要
- ・ 音や匂いに過敏で、ノンストップで話し続ける人と一緒にいるとぐったりと疲れる
- ・ 化学物質過敏症、またはチクチクする衣類が苦手
- ・ 帰りたくなったらすぐに帰れるので、自分で運転して目的地に向かうほうが好き

- ・ ストレスがたまると過食しがち
- ・ 他人と親密な関係になると窒息するような恐怖を感じる
- ・ びっくりしやすい
- ・ カフェインや薬がよく効くほうだ
- ・ 痛みを感じやすい
- ・ 1人でいることが好き
- ・ 他人のストレス、感情、症状を自分のことのように感じる
- ・ マルチタスクが苦手で、一度に1つのことしかできない
- ・ 自然の中にいると元気になる
- ・ 難しい性格の人や、エナジーバンパイアと一緒にいると、回復までに長い時間がかかる
- ・ 大きな都会より、小さな街や田舎のほうが心が落ち着く
- ・ 大人数の集まりより、1対1や少人数のほうが好き

### ■ 結果を分析してみよう

- チェックが1～5個の人は、少なくとも部分的にエンパスの特徴を備えている
- チェックが6～10個の人は、中度のエンパス
- チェックが11～15個の人は、強度のエンパス
- チェックが16個以上の人は、完全なエンパス

時間あったら、本編のセミナー  
までにやってみてくださいね



それでは、本編でお会いしましょう！