

Contents

はじめに 2

ハートチューナー むーの今まで 9

社会人という地獄のはじまり	10
内的探求のはじまりからシータヒーリングとの出逢い	13
潜在能力の開花	15
魂からのコンタクトによるスピリチュアルな世界の探求	17
それからのハートチューナー むー	19

内観ライフから見えてきたわたしのスピリチュアルな世界 21

すべては波を発している	23
五官の世界と科学視点の世界	32
わたしが捉えているスピリチュアルな世界	36
魂の人生計画	41
高次な世界とは？	43

内観ライフについて 51

意識、内観について	53
気づきに至るとは？	59
固定観念について	65

内観の進め方	68
Step 1 とにかく内観を実践し、自分の思考や感情を知ろうとする	69
Step 2 固定観念に関してアプローチしてみる	76
Step 3 自分に合ったツールを内観に取り入れてみる	85

パートナーとの関わり（愛って何？） 91

わたしとパートナーとのストーリー	93
愛って何？	106

本来の自分（魂）に目覚め、生きていく時代へ 109

アセンションについて	111
人間の進化とは？	113
宇宙から見た地球という惑星	116
「観察し、理解する」ことの大切さ	119
「恐怖」の時代から「無条件の愛」の時代へ	122

おわりに 126