

Spiritual Life Weekly
PLANNER



November 2022

S	M	T	W	T	F	S
			u			
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



ハートビートの真実

体の内側にフォーカスすると、72000個の異なった部分から、違った音が聞こえるそうです。言い換えれば、各臓器や血管や神経などから異なった周波数が発せられているということです。古代インドに伝わるナーダ音響想法は、インナーサウンドと呼ばれる体内の音を聞くヒーリングが、はたして体内の音は、どのように聞くことができるのでしょうか？

普通の人だけが唯一、感じとれるのが「ハートビート」です。静かな場所で胸に手を当てると、心拍数と共に胸の鼓動が聞こえるような感じがします。実際には聞こえないかもしれませんが、胸に手を当てる行為は自分の内側に深く入り込むことができる「癒し」です。

実はリラックスしている時ほど、心臓の動きに変化があります。いっぽうストレスを感じている時は、心臓の動きは一定になります。リラックスすると感情と心臓の動きが同期して、ストレスを感じると自分の感情の変化にさえ気づけなくなるということです。

この世界に生きる苦悩に潰されかけたら、胸に手を当てて「ハートビート」を聞いてください。

Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

November

SUNDAY	
MONDAY	
TUESDAY	2022年11月1日 一粒万倍日+大安
WEDNESDAY	2022年11月2日
THURSDAY	2022年11月3日
FRIDAY	2022年11月4日 一粒万倍日
SATURDAY	2022年11月5日

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes:

Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

November

SUNDAY	2022年11月6日
MONDAY	2022年11月7日 天赦日+甲子の日+大安
TUESDAY	2022年11月8日 満月 (20:02・牡牛座)
WEDNESDAY	2022年11月9日 寅の日
THURSDAY	2022年11月10日
FRIDAY	2022年11月11日
SATURDAY	2022年11月12日 己巳の日

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes:

Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

November

SUNDAY	2022年11月13日
MONDAY	2022年11月14日
TUESDAY	2022年11月15日
WEDNESDAY	2022年11月16日 一粒万倍日
THURSDAY	2022年11月17日 一粒万倍日
FRIDAY	2022年11月18日
SATURDAY	2022年11月19日

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes:

Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

November

SUNDAY	2022年11月20日
MONDAY	2022年11月21日
TUESDAY	2022年11月22日
WEDNESDAY	2022年11月23日
THURSDAY	2022年11月24日 巳の日+大安 新月 (07:57・射手座)
FRIDAY	2022年11月25日
SATURDAY	2022年11月26日

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes:

Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

November

SUNDAY	2022年11月27日
MONDAY	2022年11月28日
TUESDAY	2022年11月29日 一粒万倍日
WEDNESDAY	2022年11月30日
THURSDAY	
FRIDAY	
SATURDAY	

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes: