

# サイキック感覚が目覚める “最初の扉”

あなたの内側に眠る光とつながるためのガイド

日常で直感を育てる3つのシンプル習慣

ヒーリングスクールコスモブライト 上野正春 上野夕子

## ●はじめに – あなたの中に眠る“感性”へようこそ

このPDFを手にとってくださり、心よりありがとうございます。  
サイキック感覚という言葉に、少し特別な響きを感じる方もいるかもしれません。

けれど本当は、サイキック感覚とは、  
「誰の中にも静かに息づいている“自然な感性”」です。

ふとしたひらめきや、心が澄んだ瞬間に感じる小さな気づき。  
それらはすべて、あなたの内側にある“最初の扉”が開き始めているサインです。

どうぞ、リラックスして読み進めてください。  
この冊子が、あなたの感性をやさしく照らす光になりますように。

このレポート上にあるURLはクリックできます。  
できない場合は最新のAdobe Readerをダウンロードしてください。(無料)  
<https://get.adobe.com/jp/reader/>

## ●著作権について

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意下さい。  
このレポートの著作権は「コスモブライト 上野夕子、上野正春」に属します。  
著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。  
このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。  
このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。  
著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。  
このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。  
著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。  
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、変更、不正確な情報等がありましても、このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者やコスモブライトは、一切の責任を負わないことをご了承願います。  
このレポート内容を実行する際は、自己の責任のもとで行われますようお願いいたします。

# サイキック感覚が目覚める “最初の扉”

あなたの内側に眠る光とつながるためのガイド  
日常で直感を育てる3つのシンプル習慣

## 目次

● はじめに – あなたの中に眠る“感性”へようこそ .....	2
● 著作権について .....	2
サイキック感覚とは何か .....	4
サイキック感覚が目覚める前兆 .....	5
“最初の扉”が開く3つのステップ .....	7
ステップ1：心を静かにする（内側のスペースをつくる） .....	7
ステップ2：手のひらの感覚を目覚めさせる .....	8
ステップ3：光のイメージとつながる .....	9
直感が目覚めるときに起きる3つの変化 .....	11
1. 感性が目覚めるときに起きる“静かな変化” .....	11
2. 直感の正体とは“自然な反応” .....	12
3. 直感と不安の違いは「静かか、ざわざわか」 .....	13
日常で直感を育てる3つのシンプル習慣 .....	15
1. 好き嫌い、ワクワクするかどうかで選ぶ .....	15
2. 最初に思いついたものを大切にする .....	16
3. 日常的に直感を書きとめ、行動と検証を繰り返す .....	16
よくある質問 .....	17
さらに学びを深めたいあなたへ .....	17
おわりに – あなたの扉はすでに開き始めています .....	18
■上野正春プロフィール■ .....	19

## サイキック感覚とは何か

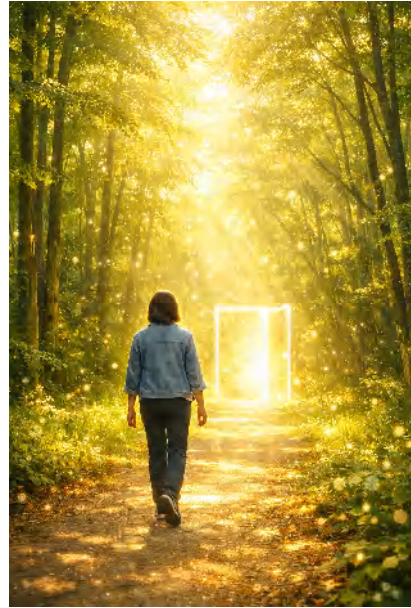
サイキック感覚とは、目には見えないけれど、確かに存在している情報を、あなたの直感や感性を通して受け取る力のことです。

決して難しいものではありません。

特別な訓練を積んだ人だけが持つ能力でもありません。むしろ、誰もが生まれながらに持っている“内なる感性”のひとつなのです。

たとえば、「なんとなく相手の気持ちがわかる」という経験はありませんか。

言葉にされていないくても、相手の表情や雰囲気から、「今日は疲れているのかな」「何か嬉しいことがあったのかな」と感じ取れる。



「今日はこの道を通ろう」「あの人に連絡してみよう」そんな小さな直感が、後から振り返ると「ふと浮かんだひらめきが正しかった」と気づく。

部屋に入った瞬間に「なんだか落ち着く」「少し重い感じがする」など、「場の空気の変化に敏感になる」「言葉にできない雰囲気を感じ取る」など。

木々を渡る風の音や水の流れ、光の揺らぎを感じると、心が静かになり、内側がクリアになっていく、自然の中で心が澄んでいく感じがする。

こうした日常の中にある“微細な感覚”こそ、サイキック感覚の入り口です。

サイキック感覚とは、特別な才能や選ばれた人だけが持つ力ではありません。

あなたの中に元々備わっている、やさしくて繊細な感性なのです。

ただ、忙しい日々の中でその感性が眠ってしまっているだけなのです。

少し意識を向け、丁寧に扱ってあげることで、その感覚は自然と目を覚まし、あなたの人生をより豊かに導いてくれるようになります。

知っていてほしいのは、サイキック感覚とは“あなたらしさ”そのものであり、あなたの内側に静かに息づいている、やわらかな光のような力なのです。

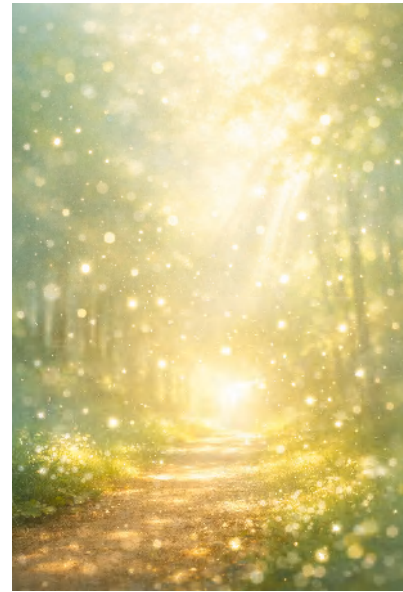
つまりサイキック感覚とは、目に見えない情報を、直感や感性を通して受け取る力のことで、この「微細な感覚」は、特別な才能ではなく、あなたの中に元々備わっているものなのです。

## サイキック感覚が目覚める前兆

サイキック感覚が開き始めると、日常の中に、ほんの小さな変化が静かに訪れます。

それは劇的な出来事ではなく、ふとした瞬間に気づく“微細な揺らぎ”のようなものです。

たとえば、こんな変化が現れ始めるでしょう。



### ・直感が冴える

何気ない選択の中で「こっちがいい」と感じたほうが、結果的にスムーズに進むことが増えていきます。

ひらめきが以前よりもクリアに、自然に浮かんでくるようになります。

### ・人の気持ちが自然と伝わる

言葉にされていなくても、相手の雰囲気や表情から“今どんな気持ちなのか”がふっと伝わってくる。

それは決して重いものではなく、あなたの感性がやさしく開いている証です。

### ・手のひらが温かくなる

手のひらにじんわりとした温かさや、ピリッとした微細な感覚が生まれることがあります。

これはエネルギーの流れに気づき始めたサインで、多くの人が最初に体感する変化のひとつです。

### ・内側が静かに整っていく

心が以前よりも落ち着きやすくなったり、ふとした瞬間に“静けさ”が広がるように感じたりします。

これは、あなたの内側のスペースが開き始めている証拠です。

## ・ 自然の中で感覚が広がる

木々を渡る風の音、水の流れ、光の揺らぎが、以前よりも鮮明に感じられるようになります。

自然の中にいると、心が澄んでいくような感覚が強まることもあります。

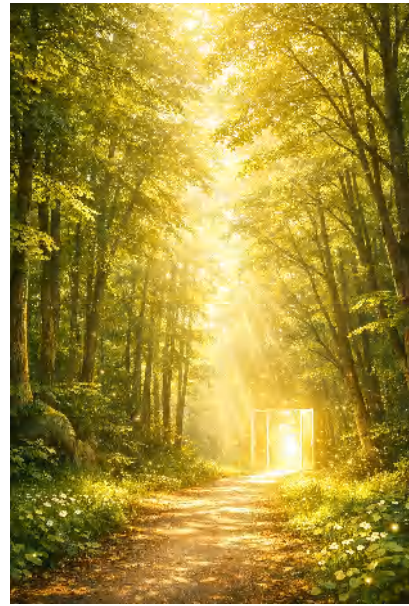
もし、ここにあげたような変化に心当たりがあるのなら、あなたの“最初の扉”はすでに静かに動き始めています。

ですが、決して焦る必要はありません。

サイキック感覚は、押し開くものではなく、あなたのペースに合わせて、やさしく育っていくものです。

どうか安心して、今のあなたの感性をそのまま大切にしてください。

そのやさしい気づきが、次の扉を自然に開いてくれることでしょう。



## “最初の扉”が開く3つのステップ

ここからは、サイキック感覚の入り口に触れるためのやさしい3つのステップをご紹介します。

### ステップ1：心を静かにする（内側のスペースをつくる）

まずは、ゆっくりと深呼吸をしてみましょう。  
背筋を軽く伸ばし、胸の中心がふわっと空へ向かって開いていくように意識します。

姿勢を整えるだけで、体の内側に流れるエネルギーが自然と通りやすくなり、呼吸が深まりやすくなります。

吸う息では、美しい光があなたの体のすみずみにまで広がっていくのを感じてみてください。

その光は、色を持っていても、透明でも、あなたが心地よいと感じるもので大丈夫です。光が肺に入り、胸を満たし、さらにお腹や手足の先まで優しく広がっていくイメージを持つと、内側の世界が少しずつ明るくなっていきます。



吐く息では、余分な緊張や、知らず知らずのうちに抱えていた小さな不安、肩に乗っていた重さが、ふわりとほどけていくように意識します。息と一緒に外へ流れていく感覚を味わうと、体の力が自然と抜け、心がゆるんでいきます。

この深呼吸を何度か繰り返していくと、体の内側が光で満たされ、静けさがゆっくりと広がっていきます。

その静けさは、ただの「落ち着き」ではなく、あなたの内側に本来ある“感性のスペース”が姿を現し始めている証です。このスペースは、誰の中にも存在しています。

普段は日常の忙しさや情報の多さに埋もれてしまいがちですが、呼吸を通して心が整うと、そのスペースがふっと開き、あなたの内なる声が聞こえやすくなるのです。

この“内側のスペース”こそが、サイキック感覚の入り口です。

ここにアクセスできるようになると、あなたの直感はよりクリアに、より自然に働き始めるのです。

まずは、この静けさを感じる事が大切です。

それが、最初の扉を開くための大切な第一歩なのです。

## ステップ2：手のひらの感覚を目覚めさせる

次に、あなたの「手のひら」に意識を向けていきましょう。

両手を胸の前で向かい合わせ、5～20センチほどの距離を保ちながら、ゆっくりと近づけたり離したりします。

動きは小さくても構いません。

大切なのは、手を“動かすこと”ではなく、手のひらに“気づくこと”です。

あなたの両手の手のひらに、そっと注意を集中してみてください。

最初は何も感じないように思えても、意識を向け続けると、ほんの微細な変化が浮かび上がってきます。



たとえば

- じんわりとした「温かさ」
- 針の先で触れられたような「ピリピリ感」
- 手の間に薄い膜があるような「モヤッとした感触」
- 見えない風船を押しているような「空気の圧力」

こうした小さな感覚は、すべてあなたのエネルギーが動き始めているサインです。

手のひらは、もともとエネルギーを感じ取りやすい場所です。

意識を向けるだけで、眠っていた感性が少しずつ目を覚ましていきます。

もし今は何も感じられなくてもだいじょうぶ。まったく問題ありません。

エネルギーの感覚は「感じよう」と力むほど遠ざかってしまいます。

むしろ、淡々と、やさしく、何度も繰り返していくことで、自然と感覚が育っていきます。

手のひらの感性は、筋肉のように“使うほど育つ”ものなのです。

毎日少しずつ続けることで、ある日ふと、「あ、何かある」と気づく瞬間が訪れます。

その気づきが、あなたのサイキック感覚の扉をさらに大きく開いてくれるのです。

### ステップ3：光のイメージとつながる

目を閉じて、ゆっくりと呼吸を整えながら、あなたの前に“光の道”が静かに伸びている様子を思い描いてみましょう。

その光は、まぶしすぎるものではなく、あなたの心にそっと寄り添うような、やわらかく温かい輝きです。

まるで朝の森に差し込む一筋の光のように、静かで、優しく、安心感を与えてくれます。

その光は、あなたをどこかへ連れていこうとするものではありません。

あなたを急かすことも、試すこともありません。

ただ、そこに“存在している”だけで、あなたの内側にある感性を自然に呼び覚ましてくれるエネルギーなのです。

光の道を前にしても、歩く必要はありません。

ただ、その光がそこにあることを感じるだけで十分です。

光はあなたのペースを尊重し、あなたが準備できた分だけ、そっと扉を開いてくれます。

光をイメージすると、心の奥にある静かな部分がゆっくりと広がり、あなたの感性がやさしく開いていきます。

その瞬間、あなたの内側で“何かが動き始める”のを感じるかもしれません。

それは、サイキック感覚の扉が自然に広がっていくサインです。

光のイメージは、あなたの直感と深くつながるための大切な鍵です。

視覚的に鮮明である必要はありません。

ぼんやりとした光の気配を感じるだけでも、十分に効果があります。

大切なのは、光とつながるときの「安心感」と「静けさ」です。

その感覚が、あなたの内側にある“最初の扉”をそっと押し開いてくれるのです。





## 直感が目覚めるときに起きる 3 つの変化

### —感性が静かに動き出すプロセスとは

“直感が目覚めるプロセスの全体像”として、「感性が目覚めるときに起きる変化」「直感の正体」「直感と不安の違い」についてお話ししていきます。

サイキック感覚や直感に興味がある方はもちろん、「最近、感覚が変わってきた気がする」「自分の内側の声をもっと信じたい」そんな方にも役立つ内容です。

### 1. 感性が目覚めるときに起きる“静かな変化”

サイキック感覚が開きはじめるとき、多くの方は「劇的な変化」を想像します。ですが実際は、もっと静かで、もっとやさしい変化が起こるのです。

たとえば・・・

- ・ふと直感が冴える
- ・人の気持ちが自然と伝わる
- ・空気の変化に敏感になる
- ・胸の奥が静かに整う
- ・自然の中で感覚が広がる

こうした変化は、あなたの内側のアンテナが整いはじめたサインなのです。

多くの方が最初に感じるのは、「気のせいかもしれない」という小さな違和感です。

でも、その“気のせい”の中にこそ、あなたの感性が目覚めるためのヒントが隠れているのです。

ですので、「気のせいかな？」と思うくらいの小さな変化を見逃さないようにご注意ください。

## 2. 直感の正体とは“自然な反応”

直感というと、「特別な才能がある人だけが持っているもの」と思われがちですが、実はそうではありません。

直感は、あなたの内側にある“感性のセンサー”が外側の情報を瞬時にキャッチして、反応している状態なのです。

たとえば、

- ・なんとなく「こっちがいい」と感じる
- ・会った瞬間に「この人は安心できる」「気が合う」とわかる
- ・ふと浮かんだ言葉が後から意味を持つ

こうした感覚は、あなたの内側の感性が“静かに働いている証拠”なのです。

なので、直感「特別な力」ではなく、「自然な反応」だということなのです。

また、直感が当たるのは、あなたが無意識のうちに以下のような「驚くほど膨大な情報を瞬時にかってに感じ取っている」からなのです。

- ・相手の表情
- ・声のトーン
- ・空気の変化
- ・エネルギーの流れ
- ・自分の体の反応

本当にすごいことですね。私たちは知らないうちに、みごとにキャッチしてしまっているのですから。

こうした情報を一瞬で読み取り、「なんとなくそう感じる」という形で表面に出てくるのですから、たいしたもんです。

つまり直感とは、あなたの感性が正常に働いている証拠であり“自然な反応”なので、直感が当たる理由というのは、とてもシンプルなのです。

これは“靈感”というより、あなたの感性が正常に働いている自然な現象なのです。

これで直感は「特別なチカラ」ではなく、「自然な反応」であり、誰の中にもある“本来の感性”なのだということがお分かりいただけたでしょう。

### 3. 直感と不安の違いは「静かか、ざわざわか」

多くの方が迷うのが、「これは直感なのか？ 不安なのか？」という問題です。

これは多くの方が必ず迷うポイントで、ここを理解すると感性の扱い方が一気に楽になっていくと思います。

大前提として、直感と不安は「まったく別の場所」にあって、生まれてくる場所がまったく違うのです。

● 直感 → 内側の静かな領域から生まれる

● 不安 → 頭の中の思考から生まれる

この違いを知るだけで、感覚の見分けがとても楽になるのでぜひ覚えておいてください。

直感と不安は感覚の特徴もまったく違います。

「直感」の特徴というのは「静か・短い・軽い」ことが多いのです。

「直感」は、あなたの内側の“静かな場所”からふっと湧き上がってくるものです。

その特徴をあげてみると・・・

- ・直感は一瞬で浮かぶ
- ・直感は言葉よりも“感覚”でわかる
- ・軽くて、静かで、押しつけがましくない
- ・理由はないけれど「そう感じる」

直感というのは、あなたを守り、導くための“やさしいサイン”なので上にあげた特徴をよく覚えておいてくださいね。

そして、対する「不安」の特徴というのは「重い・長い・ざわざわする」が多いのです。

「不安」は“あなたの頭の中の思考”が作り出してしまうものなのです。

- ・考えれば考えるほど不安は大きくなる
- ・不安になると胸やお腹がざわざわする
- ・不安は重たい気分させる
- ・「もし失敗したら…」という未来の マイナスイメージがセットでついてくる

このように不安は、あなたを守ろうとして働く防衛反応でもあるのですが、直感とはまったく違う性質を持っているのです。

ここで、直感か不安か見分けるための“たった1つのポイント”をお教えします。

直感か不安か迷ったときは、次の質問を自分に投げかけてみてください。

「今私の気分は静かか？ それともざわざわしてるか？」

これをあなたの内側に耳を澄ませて自分自身に聞いてみてください。

● 静か → 直感

● ざわざわ → 不安

この判断をするだけで、ほとんどの場合、直感か不安かを見分けられることでしょう。

直感「あなたの味方」、不安「あなたを守ろうとする反応」。

「陰陽」のようなもので、どちらも生存するために必要な能力であり、決して悪いものではありません。ただ、役割が違うだけなのです。

直感は、あなたの未来をひらく“光のサイン”。

不安は、あなたを守るための“防衛のサイン”。

どちらも大切にしながら、その違いを理解して扱えるようになると、あなたの感性はどんどん育っていくことでしょう。

どちらも悪いものではなく、ただ役割が違うだけだということは大切なことなので、ぜひ覚えておいてください。

## 日常で直感を育てる 3つのシンプル習慣

サイキック感覚は、特別な訓練をしなくても、日々の小さな選択や気づきを通して自然に育っていきます。

ここでは、今日からすぐに始められる“直感を磨くための3つの習慣”をご紹介します。

1. 好き嫌い、ワクワクするかどうかで選ぶ
2. 最初に思いついたものを大切にする
3. 日常的に直感を書きとめ、行動と検証を繰り返す

どれもシンプルで、生活の中にそっと溶け込むようなものばかりですが、順に説明していきます。



### 1. 好き嫌い、ワクワクするかどうかで選ぶ

直感とは、あなたの心が“ほんの少し動く瞬間”に現れます。

たとえば、メニューを選ぶとき、服を選ぶとき、行く道を決めるとき、そんなときにふっと湧く「こっちが好き」「なんとなくこっちが心地いい」という感覚はありますか？

それは、ただの気分ではなく、あなたの内側の感性が発しているサインなのです。

大きな決断でなくても構わないのです。

日常の小さな選択からで良いので、「好き・嫌い」「ワクワクする・しない」で選んでみてください。

すると、あなたの直感は少しずつ“使われる回数”が増え、自然と磨かれていくのです。

直感とは、筋肉と同じなのです。使えば使うほど、強く、明確になっていくのです。まずは、軽やかに、遊ぶように、心の動きをキャッチしてみてください。

## 2. 最初に思いついたものを大切にする

直感はいつも“最初のひらめき”として現れます。

しかし多くの場合、次の瞬間に頭の声がやってきて、「いや、こっちのほうが合理的かも」「間違っていたらどうしよう」と上書きしてしまいます。

でも、最初にふっと浮かんだものこそ、あなたの内側の感性が届けてくれたメッセージです。

たとえば、

「今日はこの道を歩きたい」

「この人に連絡してみよう」

「この本が気になる」

そんな小さな“最初のひらめき”を、そっと大切に扱ってみてください。

それを行動に移すたびに、直感の通り道が少しずつ太くなり、あなたの内側の声が、よりクリアに聞こえるようになっていきます。

## 3. 日常的に直感を書きとめ、行動と検証を繰り返す

直感を育てるうえで、とても効果的なのが「書きとめること」です。

感じたこと、ひらめいたこと、選んだ理由がわからないけれど気になったことなど、どんな小さなことでも、メモに残してみてください。

そして後から振り返ってみると、「このときの直感、当たっていた」「この選択が結果的に良い方向につながった」という気づきが必ず出てきます。

この“検証”のプロセスが、直感を確信へと変えていきます。

自分の感性を信じられるようになると、人生の選択が驚くほどスムーズになり、迷いが減っていきます。

忙しい現代は情報過多のため、新しい情報が上書きされて、古い情報はどんどん忘れていきますので、メモしておくことは大切です。

書きとめることは、直感の成長を目に見える形で確認できる、とてもパワフルな習慣なのです。

## よくある質問

Q. 私にも本当にできますか？

→ はい。サイキック感覚は誰の中にもあります。才能ではなく“感性”です。

Q. 怖いことはありませんか？

→ ありません。光とつながるワークは安全で、心を整えるものです。

Q. 特別な準備は必要ですか？

→ いいえ。深呼吸と少しの静けさがあれば十分です。

---

## さらに学びを深めたいあなたへ

- ・自分の感性をもっと信じたい、もっと育てたい
- ・読み取る力を安定させたい
- ・内側の声に沿って生きたい、内なる光を知りたい
- ・レイキや気功の子カラを向上させたい
- ・邪気を払って心身を浄化したい
- ・世界に一つだけの願いを叶えるお守りを作りたい
- ・神事を使った占いで未来を占いたい
- ・パワースポットのエネルギーを取り込みたい

そんな気持ちが芽生えたら、サイキック能力開発講座「基礎編」「中級&上級編」で、さらに深い学びを進めていただけます。あなたの心、体、人生の大きな助けとなるはずです。

サイキック能力開発講座は、“感性を扱うための土台”をしっかりと整えながら、直感・読み取り・エネルギー感知などを安全に深めていくための体系的な内容です。

サイキック能力開発講座で未来の扉を開けたい方は以下のページをご覧ください。

<https://psychic.cosmobright.com/>

あなたの可能性が静かに目を覚ますきっかけになりますようにお祈りします。

あなたのペースで、やさしく進める講座ですので、どうぞ安心して扉を開いてください。

## おわりに – あなたの扉はすでに開き始めています

【サイキック感覚が目覚める“最初の扉”

「あなたの内側に眠る光とつながるためのガイド」

「日常で直感を育てる3つのシンプル習慣」】

を最後までお読みくださり本当にありがとうございます。

あなたの中には、すでに光があります。

その光が、これからもっと美しく広がっていきますように。

どうか、あなたの感性を大切に育ててください。

“最初の扉”は、もう静かに開き始めています。



## ■上野正春プロフィール■

1947年京都府生まれ。滋賀県に長期在住後、2015年より東京に在住。

コスモブライト ヒーリングスクールの主講師。医学博士。鍼灸師。

幼い時から、密教・神道の修験者である祖父から滝行や行者のお火焚き、釜鳴り神事等さまざまな教育や修行を受け、日常的に起こる超常現象や霊的体験などの不思議な体験をしながら成長しました。

幼少時に、修行をする祖父に連れられ、レイキ発祥の聖地である京都の鞍馬山で大ケガをした際、見知らぬ行者から自分で治せるようにと、レイキと酷似した波動伝授のアチューンメントを受けた経緯を持ちます。

成人後はインドネシアの政府公認チャネラーより瞑想の手ほどきを受けたり、中国人医師で気功師より気功を学んだり、神道の師匠について研磨を重ねたりなどして、それらを土台にして研磨を重ね、独自のヒーリング手法を確立しました。

1992年2月千葉県清澄寺で高次元エネルギーとの接触があり、それ以来、人々の喜びの中に自分の人生を見つけだすようになります。

国家資格の「鍼灸師」であるため、経絡経穴などの中国医学はもちろん、解剖学や生理学などの西洋医学も学んでおり、体のことを熟知した上でスピリチュアルワールドを語りますので、受講生から信頼されています。

昔良くやっていた趣味は、魚釣り（海）、将棋ですが、最近は、海外旅行、温泉、キャンプが好きです。また、阪神ファンで、野球TV観戦も好きです。

[鍼灸師] [医学博士] [整体師師範] [コスモブライト中医学整体学院学院長]

[国際医学療術学会会長] [日本自然療法学会会長] [中国西洋結合医学会]

[霊気白井式療法協会 (Reiki Usui Shiki Ryoho Association) 会長]

本レポートをダウンロードされた方には、コスモブライト発行の無料メルマガ『癒しのスピリチュアルテクニック』を配信させていただきますので、よろしくお願いたします。メルマガはいつでも簡単に解除できますのでご安心ください。



この「サイキック感覚が目覚める“最初の扉”」  
であなたらしくもっと自由に、もっと楽しく、  
日々を過ごされますよう心よりお祈り致します



コスモブライト 上野正春、上野タ子



ご質問は以下のお問合せフォームからお願いします。

<https://www.cosmobright.com/contact.html>

ヒーリングスクール コスモブライト <https://www.cosmobright.com/>

開運癒しショップ コスモブライト <https://www.iyashishop.com/>

スピリチュアルサイト 癒し・ヒーリングの園 <https://healingyu.com>

ブログ スピリチュアルヒーリング癒しの健康法 <https://ameblo.jp/cosmob>

がんばろう日本！日本の元気を応援 <https://www.saigaiok.com>

本レポートの無断転写、転載を禁止致します。