

まとめの見かた

とりあえずメニューを上から順に読むと吉
でも時間がナッシングな人に最低限読んでほしいページをピックアップしました
これも見ないでスレで初歩的な質問なんてしないよね？

分からないことがあったらまずは自分で調べてみましょう。

- [幽体離脱について](#) 重要度

まずここを読んで、離脱についてとりあえず全体像を知ろう。
(ただし内容を本当に理解できるようになるのは中上級者になってから)

- [幽体離脱Q&A](#) 重要度

幽体離脱について分からないことがあったらここを見よう。

- [色々な離脱の仕方ポータル](#) 重要度

離脱挑戦にあたっての参考にしましょう。
もちろん自分で応用したり、新しく離脱法を確立したりするのも自由

- [用語集](#) 重要度

スレで意味解らない言葉言ってる奴が居てウゼエ！
と思ったらここを見て用語の意味を理解しよう。

- [離脱の前兆](#) 重要度

これって離脱の前兆？
スレで聞く前にここを見よう。

- [金縛り解除法](#) 重要度

金縛りから抜け出せずに困っている人は参考にしましょう。

- [離脱アイテム](#) 重要度

離脱の友、双子(自作ヘミシンク)の入手などはこちらに。
(これらを使うことで成功率が上がるか下がるかは個人差があります)

- [パートナーについて](#) 重要度

貴方の離脱世界でのパートナー、もしかしたら美少女や美少年かも！？
パートナーがどうでもいい人は見なくてok。

【番外編】

- [離脱成功事例](#)

モチベーションはとっても大事、他の人の体験談を見てモチスうp！！

- [スレ住人のblogリンク](#)

住人の生きた実践記録。

- [関連サイト](#)

まとめだけでなく様々なアプローチから知ることも大切。

- [ガイドについて](#)

ただ楽しむだけでなく自己の成長が目的の人、名倉探求に興味のある人、別世界派の人どうぞ。

楽しき離脱ライフを！