

## 読む前に

- [幽体離脱について](#)
- [前兆について](#)
- [金縛りからの抜け方](#)

## 【必読】モチベーションと意識レベルについて

モチベーションの大切さについて。

「体外離脱訓練日誌」内の記事より。

[http://www003.upp.so-net.ne.jp/OOBE\\_DIARY/teq1.html](http://www003.upp.so-net.ne.jp/OOBE_DIARY/teq1.html)

モチベーションを上げれる要素がなければ人の提供するものばかりを頼りにせず自らで上げていきましょう。

主なモチベーションの上げ方は投稿された体験談を読む事や自分で何をしたいかを考える事ですがそれでもモチベーションが上がらなければ一度身を引いてみるのも手です。

怠惰で続けていても悪循環になる可能性があります。

練習期間は自分が何も学んでいなければどれだけ長くてもまったく関係ありません。

自己悲観をしますますモチベーションが下がり余計に訓練に手を抜くという事になってないでしょうか？

そういう状況にある場合は一度自己を客観的に見据えてください。

方法と体験談の投下や挑戦時のアドバイスは他人が行なってくれる事ですが成功させるのは自分次第です。

他人をアテにしすぎたりネガティブな意思は持たないように「心掛ける」ようにするといいでしょう。

## 夢日記法の重要性

968 名前： 幽体かもしれない名無しさん 投稿日： 2008/06/02(月) 14:56:29 XAI8J0mkO

ぶっちゃけ夢日記は究極

他に 法とか色々あるけどあれってほとんどがただ条件を調整してるだけだからないやもちろん条件の調整も必要だけどあくまでも間接的にしか影響しないんだよな

それに対して夢日記...というか訓練日記は毎晩の意識体験を思い返すわけだから他とは根本的に違う

他の方法は全部切り捨てても記録だけはガチでやっておいた方が良い

ちなみに日記はモンロー研でも推奨されている

## 他にも読んだ方がいいページ

- [離脱入門](#)

離脱の概要です。

- [幽体離脱プロセスシート](#)

法などの具体的方法を模索するのも良いですが

離脱に至るまでのプロセスを把握するのが第一です。

- [睡眠状態の線引き](#)

自分の睡眠状態がどの段階にあるかを知るのも必要です。

- [明晰夢からの離脱](#)

明晰夢からの離脱法です。

- [自律訓練法](#)

離脱をする時のための訓練法です。

- [アクティブイマジネーション](#)

イメージ訓練になります。  
心像入身法を使った離脱に移行が可能。

- [最近幽体離脱にはまったスクラップ帳 - 2nd -](#)
- [分類目録](#)

まとめに載っていない離脱法もあります。

---

## 色々な離脱の仕方

幽体離脱の仕方には絶対やらなければいけない事項もないし、全員が必ず同じ事をやらないと成功しないわけでもない。これらを参考に、自分流の最も効果的な離脱方法を見つけよう。

---

### [色々な離脱方法1 \(別ページ\)](#)

離脱方法index

名前	分類	関連
<a href="#">エネルギー変換箱</a>	イメージ、暗示、訓練	
<a href="#">数かぞえ法 (数数え法)</a>	意識操作	数数え耳鳴り法、時計集中法 (秒針法)、視線age法
<a href="#">読書法</a>	意識操作、イメージ	二度寝法、不眠法
<a href="#">腹筋法</a>	肉体負荷	
<a href="#">指マン法 (指先ブレーキ法)</a>	肉体負荷、意識操作	長門ブルブル法、フィストファック法
<a href="#">腰枕法</a>	肉体負荷、イメージ	オナニー寸止め妄想ブースト、__%法 / 膝枕法 / 高枕法、浮足法、うつぶせ地球法
<a href="#">心像入身法</a>	イメージ	心像入身
<a href="#">耳鳴り双子化法</a>	感覚集中、ヘミシンク	数数え耳鳴り法、耳鳴り育成法
<a href="#">オナニー寸止め妄想ブースト</a>	肉体負荷、イメージ	

<a href="#">名倉引き回しの刑</a>	イメージ	心像入身
<a href="#">ラジオ法</a>	外部刺激	砂嵐法
<a href="#">チェーンアラーム法</a>	外部刺激、意識操作	小音量アラーム法
<a href="#">改</a>		
<a href="#">電気つけっぱなし二度寝法</a>	外部刺激	徹夜電気つけっぱ法
<a href="#">徘徊老人法</a>	イメージ	心像入身
<a href="#">夢日記法</a>	訓練、感覚集中、暗示	これ夢法、これは夢だ法
<a href="#">二度寝法</a>	意識操作	電気つけっぱなし二度寝法
<a href="#">時計集中法（秒針法）</a>	外部刺激、感覚集中	数数え、指マン法、視線age法
<a href="#">指輪法</a>	外部刺激、暗示	軍手法、荒巻法、座布団圧迫法
<a href="#">軍手法</a>	外部刺激、肉体負荷	指輪法、荒巻法、座布団圧迫法
<a href="#">脳内レコード法</a>	イメージ、意識操作	
<a href="#">砂嵐法</a>	外部刺激	ラジオ法
<a href="#">眉間集中法</a>	感覚集中	紙切れ法、おでこ集中法
<a href="#">瞑想法</a>	意識操作	受動的集中
<a href="#">肯定法</a>	暗示	否定法、絶望法
<a href="#">否定法（ツンデレ法）</a>	暗示	肯定法、絶望法
<a href="#">ブランコ法</a>	イメージ	心像入身
<a href="#">1氏のイメージ法</a>	イメージ	心像入身
<a href="#">暗転法</a>	イメージ、意識操作	
<a href="#">250氏の離脱の仕方</a>	イメージ	心像入身

## [色々な離脱方法2（別ページ）](#)

名前	分類	関連
<a href="#">長門ブルブル法</a>	肉体負荷、意識操作	指マン法、フィストファック法
<a href="#">夜這い法</a>	イメージ	妄想会話法
<a href="#">氷枕法</a>	外部刺激	
<a href="#">紙切れ法</a>	肉体負荷、感覚集中	眉間集中法、おでこ集中法
<a href="#">無の瞑想法</a>	意識操作、暗示	受動的集中
<a href="#">ガチホモ大玉転がし法</a>	意識操作、感覚集中	ローリング
<a href="#">荒巻法/ゴッチ式/ゴッチ式荒巻法/ゴッチ軍艦荒巻法</a>	肉体負荷	指輪法、軍手法、座布団圧迫法
<a href="#">浮足法</a>	肉体負荷	腰枕法、__%法
<a href="#">ネオ・チ・リ・ダンツ法</a>	イメージ、感覚集中	恋人つなぎ法
<a href="#">絶望法</a>	暗示	否定法、肯定法
<a href="#">黒点集中法～改～</a>	意識操作	
<a href="#">座布団圧迫法</a>	肉体負荷、イメージ	指輪法、軍手法、荒巻法
<a href="#">視線age法（名称仮）</a>	肉体負荷、意識操作	数数え、指マン法

[フリストファック法/FF法](#)  
[\\_\\_%法 /膝枕法 /高枕法](#)

肉体負荷、感覚集中  
肉体負荷

指マン法、長門ブルブル法  
腰枕法、浮足法

### [色々な離脱方法3 \(別ページ\)](#)

名前	分類	関連
<a href="#">数数え耳鳴り集中法</a>	意識操作、感覚集中	数数え法、耳鳴り双子化法、耳鳴り育成法
<a href="#">天井近すぎ法</a>	イメージ	心像入身
<a href="#">臉裏風景傍観法</a>	イメージ、意識操作	受動集中
<a href="#">明晰夢五感強化法</a>	イメージ、感覚集中	これ夢法、これは夢だ法、夢日記
<a href="#">宇宙イメージ法</a>	イメージ	受動集中、心像入身
<a href="#">離脱したつもり法</a>	訓練、意識操作、イメージ	夢日記
<a href="#">小音量アラーム法</a>	外部刺激	チェーンアラーム法・改
<a href="#">1億円持ってる妄想法</a>	意識操作、イメージ	
<a href="#">黒い箱振動法</a>	オベパルス、イメージ	地面ひきこまれ法、ブランコ法
<a href="#">地面引き込まれ法</a>	イメージ	黒い箱振動法、ブランコ法
<a href="#">これは夢だ法</a>	イメージ、暗示	これ夢法、夢日記
<a href="#">徹夜電気つけっぱ法</a>	外部刺激	電気つけっぱなし二度寝法
<a href="#">インストール法</a>	イメージ、暗示	心像入身
<a href="#">うつぶせ地球法</a>	肉体負荷、イメージ	腰枕法、__%法 /膝枕法 /高枕法、浮足法、 恋人ツナギ法
<a href="#">行動妄想法</a>	イメージ	心像入身
<a href="#">無限扉法 (インフィニティ・ゲート法)</a>	イメージ	
<a href="#">その他コツ等</a>	コツ	

### [色々な離脱方法4 \(別ページ\)](#)

名前	分類	関連
<a href="#">恋人ツナギ法</a>	肉体負荷	ネオ・チ・リ・ダンツ法、腰枕法、__%法 /膝枕法 /高枕法、浮足法、うつぶせ地球法
<a href="#">耳鳴り育成法</a>	感覚集中、イメージ	数数え耳鳴り法、耳鳴り双子化法
<a href="#">これ夢法</a>	暗示	これは夢だ法、夢日記
<a href="#">妄想会話法</a>	イメージ	夜這い法、エヴァ法
<a href="#">おでこ集中法</a>	感覚集中	眉間集中法、紙切れ法
<a href="#">鳥肌法</a>	イメージ、感覚集中	
<a href="#">エヴァ法</a>	イメージ	妄想会話法
<a href="#">うつらうつら法</a>	意識操作	指マン法
<a href="#">脳内嫁法</a>	イメージ	夜這い法、妄想会話法
<a href="#">起きたら動かない法</a>	体脱フリー	

<a href="#">高速カウント法</a>	感覚集中	数数え法
<a href="#">直接体脱フリー法</a>	意識操作	体脱フリー、数数え法
<a href="#">卵光体法</a>	イメージ、感覚集中	1氏の方法
<a href="#">ボッキング法</a>	暗示	二度寝法

---