登録特典

「宇宙の法則」エバンジェリスト　にしき

はじめに

このたびは、無料動画セミナー「真実の引き寄せ 完全理解 10 のエッセンス」に
ご登録くださり、ありがとうございます。
この特典では、引き寄せ初心者の方にやっていただきたい実践を 10 個取り上げました。
いろいろな意味で、引き寄せ実践は焦ってしまうとうまくいきません。
心が落ち着いている状態でないと、そもそも実践ができません。
心を落ち着けて、一つずつやってみてください。
ぱーっと流し読みしたら、効果はゼロです。
辛抱強く実践してください。
そして、あなたのエネルギーを変化させてください。

あなたが自分に戻って、素晴らしい人生を楽しまれますように。

「宇宙の法則」エバンジェリスト　にしき

1　深呼吸で落ち着く

あなたは「早く先に進みたい」「早く引き寄せたい」と躍起になって焦っているかもしれません。しかし、その緊張の波動では、何かを引き寄せるどころではありません。なので、まずは焦りや緊張を解いてください。

① イスに背筋を伸ばして座ります。手は手の平を上に向けて、膝の上に置いてください。

② 準備ができたら、鼻からゆっくり息を７カウントぐらいで吸います。

③ 十分吸ったら、一呼吸おいて、また7カウントで口から息をゆっくり吐いていきます。

④ この深呼吸をゆっくり３分程度行ってください。

⑤ 心が落ち着いてくればOKです。

※温かい飲み物を飲むのも、心を落ち着けてくれます。

2　願いを叶えたい気持ちを緩める

あなたのなかには、「〇〇をどうしても実現させたい」という強い思いがあるかもしれません。しかし、「どうしても」といった強い願望を持っている状態は、願望が実現する波動とはまったく違います。なぜなら、願望が実現したとき、そんな強い願望は持っていないはずだからです。

なので、「願望を実現したい」という度合いを下げましょう。願望にこだわらないようになればいいのです。

① 深呼吸をしましょう。

② 呼吸が整って落ち着いてきたら、吐く息とともに「実現させたい」「なんとしても願いを叶えたい」という強すぎる思いが、身体の内側から少し抜けていくのを感じてみます。

③ これを何度か繰り返して、焦りや「どうしても」といった思いが実践する前に比べて弱くなればOKです。

3　物体を前後左右から眺める

感情のコントロールができない、つまり引き寄せ実践が苦手な方の特徴に、「物事を一つの視点からしか見られない」というのがあります。なので、ここでは実際に物体を目の前に置いて、前後左右から眺めてみるという実践をやってみます。視点によって見え方が変わることを実際に確かめてください。

① 箱、四角い卓上時計など、立方体に近いものを用意します。
② その物体をテーブルの上に置きます。
③ まず、あなたは正面（前）からその物体を眺めてみます。
④ 次に後ろから眺めてみます。
⑤ 左、そして右、上からも眺めてみます。
⑥ 見る方向によって形が変わったり、模様が変わったり、色が変わったり、変化することがわかると思います。
⑦ もう一度、さまざまな角度から物体を見て、どう違って見えるか、言葉にしてみてください。言葉で表現するのが大事です。書いてみるとなおいいです。
⑧ 見る視点によって物体も違って見えることがわかりました。
⑨ 今度は、身近なモノをさまざまな角度から眺めてみてください。家にあるもの、範囲を広げて、街にあるものや建物も眺めてみます。たまたま見た場所からだけでなく、自分の視点を移動させると見え方が変わるのを体感してください。そして、その違いを言葉にしてください。

4　視点をさまざまな人に移す

前回の実践を応用して、実際の出来事があるとき、出来事を見る視点をさまざまに切り替えてみましょう。ここではどの当事者に視点を置くかで、出来事がどう見えるか、シミュレーションしてみます。

Aさんはある企業で働いています。Aさんは自分の給料のために働いていて、余計なことはしたくありません。なるべく早く退社して、自分の生活を楽しみたいと思っています。
同じ課にいる先輩のBさんは、少し違った考え方です。給料のためもありますが、仕事を通じてスキルを身につけ、ひいてはお客様の笑顔を見るのが楽しく感じる人です。Bさんは Aさんをはじめ、後輩の面倒見もいいです。
ほかにもいろいろな考えの部下を束ねるのが上司のJ課長です。J課長は仕事の経験が豊富で部下にも優しい人で、部下がどんな悩みを持ち、どんな解決策があるかに精通しています。そして、一人ひとりの力を引き出すことで、会社に対する課の貢献を高めたいと思っています。
さて、あるとき、Aさんが仕事で発注数を間違えるミスをまたやってしまいました。自分のことに気を取られて、仕事に集中していなかったせいでした。本人はささいなことだと思っていたのですが、上司のJ課長にこっぴどくしかられてしまいました。Aさんはひどく叱責されたことで心が痛んでしまい、「こんなブラック企業、もう辞めたい」と思っています。
今、Aさんの視点からは出来事はこのように見えましたが、先輩のBさんはどう見るでしょうか。Bさんは後輩思いで、ただのミスというよりはこれはチャンスだと見ています。どんなふうにBさんはこの出来事をとらえるでしょうか。
また、J課長はどうでしょうか。J課長はAさんをしかりはしたものの、どんな気持ちでAさんをしかったのでしょうか。
実際にBさん、J課長になったつもりで、想像力を膨らませて、二人の視点からこの出来事はどう見えるか、言葉にしてみてください。

5　他人との比較をやめる

人生を「いい」ものにしたいと思う人は、他人と自分を比較したがる傾向があります。そして、比較して落ち込み、ネガティブな感情を持ちがちです。どんなに優れた人でも、比較をしたら上の人が必ずいるので、比較でしか自分を計れないと、ネガティブの奴隷になってしまいます。

人が生まれたのは、それぞれにやるべきことがあり、そんな自分を大切にし、愛するためです。決して、一番の人しか幸せになってはいけないことはないのです。

ですから、波動を高めるためには、他人と比較するのをやめればいいのです。

そして、あなた自身の価値観を持ってください。「あなたが何をいいとするのか」が価値観です。自分が何をいいとするのか、はっきりさせれば、他人と比較したり、他人の意見を聞いたりしなくても、自分のことが自分でわかるようになります。

また、仲間や知り合いの幸せな姿を素直に喜べない人は、そういう情報には極力触れないようにしてください。SNS などのメディアとの上手な付き合い方も必要です。

他人との比較で自分を判断するのではなく、昨日の自分と比べて、今の自分はどれだけ進化しているか、それで自分の位置を確かめるようにしてください。今日のあなたは必ず進化しているはず。それを楽しんでください。そして絶え間なく成長する。他人と比較していたころより、このほうが気がつくとはるかに成長していることに驚くでしょう。

6　他人の影響を避ける

日本では「自分の感情は自分でコントロールする」「自分のエネルギーは自分で管理する」という考え方が根付いていず、感情を他人のせいにしがちです。また、親子離れが未完了の場合、大人になっても親のエネルギーが子どもに侵入し、親が子どもをエネルギー的に支配することにもよく見られます。

これではいつまでたっても、波動を高い状態に保つことができません。

そのため、引き寄せ実践を成功させるためには、他人の影響を避けるような工夫をする必要があります。

例えば、「親のネガティブなグチにはつきあわない」「グチには時間を決めて対応する」というような決まりを設ける必要がある方は多いです。

家のなかに自分のスペースを確保する必要がある方もいるでしょう。

自宅で親と同居している人は、独立を検討するのもいいでしょう。

あなたを都合良く利用しているだけの知り合いとは、つきあわないようにするのもいいことです。あなたは、あなたを本当に思ってくれる人を友達にすべきです。

そして、自分が何を大事にするのか、自分の価値観を確立するのも大事です。価値観がないと、相手の言いなりなってしまいがち。自分の価値観に従って生きれば、あなたの考え方が明確になり、あなたらしく生きられます。

こういう状態でないと、自己中心主義にはなれず、願いを叶えるどころか、他人の願いを実現しようとおかしな生き方になってしまいますので、ご注意ください。

他人の影響を避けるために、あなたはどんな工夫を実行しますか？

7　楽しいこと、本当にやりたいことは何？

他人の影響を排除して、自分らしく生き始めると、ハートが本当に喜ぶことが少しずつわかってきます。親や周りの人に影響されて思い込んでしまった「願望」がなくなって、あなたの本来の気持ちが出てきます。それは「楽しさ」ということに近いです。

あなたは何をすると楽しいですか？

気の置けない仲間と一緒にいるのが楽しい？

何かに打ち込んでいるのが楽しい？

文章を書くのが楽しい？

料理が楽しい？

旅行に行って知らない人と知り合いになるのが楽しい？

さて、あなたは何をするのが楽しいでしょうか？

また、こんな質問を自分にしてみるのもいいです。

「なんの制限もなかったら、あなたは何をしたい？」

お金も時間もたっぷりある。休息もたっぷりとった。そのとき、あなたは何をしますか？

楽しいこと、本当にやりたいことがなんとなくわかってきたら、できる限りでいいので、それを実行する方向で動いてみてください。楽しいことをする時間を増やすのでもいい。調べたりするのでもいい。

望むことに注意を向けてください。

そして着実に実現に向かって行動してください。

あなたの楽しいことはなんでしょうか？

8　自分に花丸をあげる

夜寝る前にお勧めの実践です。

① 今日、一日のうちに体験したことで、「よかったこと、楽しかったこと、うれしかったこと、美しかったこと」を思い出してください。ランチがおいしかったこと、電話にワンコールで出られたこと、夕焼け空がきれいだったこと…どんなことでもけっこうです。

② それを５個挙げてみてください。

③ なるべくたくさん挙げるようにしてください。

④ できたら、それに気づいた自分に〇をあげます。

⑤ たくさんの素敵なことに気づいたのは、あなたにもそれと同じような素晴らしさ、美しさがあるからです。そんなあなたを祝して、自分の顔をイメージして大きな花丸で囲んであげましょう。

9　理想の相手を引き寄せる実践

あなたのなかから「早く出会いたい」といった焦りが消え、自分に対して優しい愛の気持ちで接し、周りの人にも優しい愛の気持ちで接するあなたに変化すれば、あなたが輝き、愛のエネルギーが最適な人を引き寄せてくれます。

①自分が他人に対して優しい気持ちになったときのことを思い出してください。重い荷物を持っている人を助けてあげたいとか、声を枯らして募金を募っている人に感動して募金したいと思ったときとか、病気の家族を寝ないで看病してあげたいと思ったときなど、思い出せばいろいろあるはずです。そしてそのときの優しい気持ち、同情する気持ち、ケアしたい気持ち、寄り添ってあげたい気持ちなどを、3分程度の時間をとって感じてください。

②他人に対する優しい気持ちを、今度は自分に向けてください。自分に対して優しい気持ちになったら、自分に対する見方や行動はどう変わってきますか。大変な自分に対して優しい目で見て、大丈夫だよと励まし、小さいことかもしれないけれど、自分のよさを認めることができますか？　時間をとって、見方や行動がどう変わるか感じてみてください。

③自分に対してもっと優しい気持ちになったら、どんなことを自分にしますか。自分に対してどんな洋服を着せますか？　どんなふうにしてあなたらしさを輝かせるヘアスタイル、外見にしますか？

④理想の相手と出会ったとしたら、どんな感情を感じるでしょうか。「守られているな」「温かいな」「愛し愛されるのは簡単だな」「私の心が相手の支えとなるのは素敵だな」……こんな感情を感じてみてください。イメージではなく感情を感じることが大事です。

※いつも優しい気持ち（愛）であることです。相手を欲しがったり、相手に条件をつけたり、出会えないと嘆いたり、自己卑下したり、「早く出会いたい」などと焦ったりするのはやめてください。愛であるために、この実践を繰り返してください。優しくなったあなたに、変化が訪れるはずです。

10　豊かさを引き寄せる実践

豊かさを実現するためには、欲しがるのではなく、自分の内側に豊かさを作るのをまずやってください。そして、その豊かさが自然と外側に流れ出すように、行動してください。

①あなたの目の前にあるモノを見てください。何がありますか？　スマートフォン、パソコン、机、窓、道、木々…それを数え上げてください。

②あなたの周りはたくさんのモノに囲まれています。この「たくさんのモノがある」という安心感の感情を感じてみてください。「なんとかしなくちゃ」といった焦りが消えていくのを感じてください。

③あなたの内側にある心の性質を数え上げてください。あなたの心にはどんな性質がありますか？　忍耐強さ、優しい気持ち、同情する気持ち、慈悲の気持ち、勇気、正義感、おもてなしの心、朗らかさ、のんびり、おっとり……なんでも結構ですので、自分の心の性質を数え上げてください。すると、また心が満たされていきます。

④スーパーマーケットに行き、旬の食材がたくさん棚に並んでいるのを見てください。よく見ると、本当にたくさんの食材があります。ここにもたくさん「ある」があります。そして、その「ある」を感じられる時間があるあなたは、時間も豊かにあります。

⑤視点をもっと大きくしてみると、太陽系を回っている地球には、太陽から光が無尽蔵に注がれています。そのエネルギーが地球の大気を温め、大気や海の水を循環させます。そして、太陽の光で草が育ち、動物がそれを食べます。私たちもそんな地球の恵みをいただいています。地球は、花が何をしなくても、ちゃんと養ってくれます。地球と宇宙は豊かだし、愛なのです。

⑥こんな優しい気持ちで、食事をいただいてください。料理してくれた人がいる。そして食材はたくさんの人を経由してやってきました。それが今、あなたの口に入ります。そう思うと、食事は奇跡であり、豊かなことです。ゆっくり味わって、さまざまな感謝とともに食事をしてください。

⑦あなたのなかに豊かさをあふれるほど作ってください。

⑧すると、あなたはお返しに、人のためになりたいと思うかもしれません。では、あなたは何をしてお返ししますか？　優しい気持ちで考えてみてください。

Copyright Attraction Method, Inc.