

Cuore Counseling Room

深層意識が人生を変える

頑張らない引き寄せの術



クオーレ カウンセリングルーム 浅野 真・愛子 共著

「人生、思うようにいかない」「自分は運が悪い」「頑張っているのに、良くならない」「引き寄せの法則を使って、願っているのに実現しない」と感じている方はいらっしゃいませんか？

実は、私たちは、自分が思った（願った）とおりの人生を過ごしているのですが、「こんな状態を願った覚えはない」と思われる方も多いことでしょう。



私たちの人生は、私たちが意識できない深層意識に大きく影響されているので、表層意識で強く願っても深層意識で違うことを願っていると思いつきの結果を得ることが出来ないばかりか、ときには正反対の結果を招くことさえあります。

この小冊子では、深層意識を上手に活用して、人生を楽に好転させる方法を具体的にお伝えしていきます。

1. 私たちの意識の大部分は深層意識です

私たちの意識は表層意識と深層意識からできています。

表層意識とは、顕在意識とも言われ、学説によって違いはありますが、意識の中の数%しかないと言われており、私たちが自分の意識として自覚できる部分です。

一方、深層意識とは、潜在意識・無意識とも言われ、残りの90%以上を占める部分で、私たちが自覚することが難しい心の深い部分です。身体や心に影響を及ぼし人生の行方を大きく左右したり、病気や怪我の原因になることさえあります。

私たちの意識の大部分を占める**深層意識を上手に使う**ことで、夢を実現したり欲しいものを楽に得ることが出来ます。

では、自覚できない深層意識をどうやって利用するのでしょうか？

2.イメージ（思考）が現実化する



考えたことやイメージしたことが現実化します。

では、どうイメージすればいいのでしょうか？

3.何を望むか明確にする

何を、どのような状態に、どんな感じに、どれくらい、いつまでに を明確にする事が大切です。

例、お金持ちになる

「**お金持ちになる**」と言っても深層意識は何を実現すればいいのかわかりません。お金持ちになりたいという願望には、お金によって手に入れたい状態があると思います。どれくらいお金が欲しいのか？大金を得ることで、どんな生活を手に入れたいのか？それをいつまでに実現したいのかを明確にすることが大切です。

手に入れたい物、実現したい状況をリストにしていつも見る場所に貼るのも良いでしょう。



例えば、高級車が欲しいのであれば、「どういう車を、いつまでに、何台所有する」と明確にして、すでに手にいれて、実際に運転している姿、運転している感覚を感じながらイメージして下さい。

*ただし、イメージを膨らませすぎてイメージの世界で遊んでしまうと、深層意識は、現実と空想の区別がつかないので、すでに手に入った物と判断してしまい、手に入らなくなる怖れがあるので、空想の世界で遊ばないようにして下さい。

手に入れるコツは、手に入れる方法を制限しないことです。

違法な方法や人に迷惑をかけなかったら、どのような方法で手に入れても良いはず
です。出来る限り方法を限定しないで無限に可能性が広がるよう心がけて下さい。
もしかしたら懸賞で車が当たるかもしれませんし、誰かに買ってもらっても良い
し、宝くじに当たったお金で買う、道に落ちているお金を拾っても良いのです。

★引き寄せたい物・ことリストを作りましょう

引き寄せたいもの・こと（具体的に）と引き寄せる期限 を書いたリストを作
ります。具体的なリストを作ることで、深層意識にわかりやすく働きかけるこ
とができます。

4.深層意識には、良い・悪いの判断がない、否定形が通じない

深層意識には、**良い・悪いの判断がありません**。このため、望まないことも引き寄
せてしまいます。

例えば、「インフルエンザにかからないように予防しよう」と思いながら、毎日手
洗い・うがいをしていた場合。



始めに心に浮かぶのはインフルエンザを発症した
状態です。このため、「インフルエンザにかから
ない」の**ない**を取り除いた「インフルエンザ」
が、手洗い・うがいをする度に深層意識にイン
プットされていきます。このためインフルエンザ
を引き寄せやすくなります。

この場合、「**元気に過ごしている自分**」をイメー
ジしながら手洗い・うがいをするのが有効です
し、心の中でも**もっと元気になる**と言いながらして
も効果があります。

毎日、**繰り返される思いやイメージ**が現実を作っていきます。

普段から、何を考え、思っているのかが重要なのです。

また、何気なく発している言葉が大きな影響を与えますので、何を考え、思い、話しているか、イメージしているかに注意をして、望まない現実を引き寄せる怖れがあるなら訂正して、望むような現実を引き寄せるように心がけましょう。

コツは、なりたくない状況は考えたり、思ったり、イメージしないように心がける。

現実化したい状況がすでに手に入っていると思ひ、実際に体験しているがごとくイメージすることが手に入れるコツです。

このように表層意識を使って、深層意識を働かせることができます。

5.良い感情が、良い出来事を引きつけます

私たちは、1日に約6万回思考すると言われてています。思考することで深層意識に考えたことを6万回インプットしていることになります。

普段、自分が否定的なことを考えているのか、肯定的なことを考えているのか判断するには、自分がどんな感情を感じているかをみればわかります。

不平・不満を言ったり、批判をしたり・腹が立てることが多いなら思考も否定的である可能性が高いです。

誰かを恨んだり、嫉んだりすると、悪いことを引き寄せやすくなります。

良い感情（肯定的な思考）は、良い出来事を引きつけます。

悪い感情（否定的な思考）は、悪い出来事を引きつけます。

良い気分であることが大切です。

自分の感情をチェックすることで、深層意識に何をインプットし続けているのかが分かります。

6.感謝することで、夢を引き寄せ、幸せを招きます



感謝することで、自分から発するエネルギー（波動）が肯定的に変わり、考え方が前向きになります。前向きな考えは幸せを引き寄せあなたの夢を現実化してくれます。

感謝するコツは、今あるものや今の環境に対して無条件に感謝することです。

例えば、「住む家があることに感謝する」「毎日元気に過ごせることに感謝する」「仕事があることに感謝する」

★毎日寝る前に、感謝しましょう。（最低でも3つ）

感謝することを習慣化しましょう。

同じ内容でもいいので毎日続けましょう。

7.お金に対する否定的な考えを手放すと、もっとお金を手に入れられます

ほとんどの人はお金に対して「秘密主義」です。

セックスに関することよりも、お金に関する話を話すこと、聞くことに抵抗を持つ人は多いのです。

「資産がどれくらいか?」「どれくらい稼いでいるか?」と質問すると気分を悪くする人が多いです。なぜでしょうか?



私たちは、どれくらいの稼ぎがあるか、どれくらいの資産があるかで、人間としての価値が決まると真しやかに聞かされてきたからです。お金のことで知らない間に傷ついているので、聞くのも話すのも避けたい気持ちになるのです。

お金に対する否定的な考え、思いの例を記します。

- ・ お金は悪いものである
- ・ 金持ちは悪いことをしている（悪いことをしないとお金持ちになれない）
- ・ たやすくお金を手に入れることは出来ない
- ・ お金は悪の根源だ
- ・ お金は汚いからなるべくお金の話は避ける
- ・ お金が足りることはない、いくらあっても満足できない
- ・ お金を得るには、犠牲を払わなければならない
- ・ 好きな仕事でお金を得ることは困難だ
- ・ 大金は人を狂わせる
- ・ 金を持つと傲慢になる
- ・ お金を持つには年をとりすぎている

当てはまるものがどのくらいありましたか？

でも本当は、ステキな洋服を買った、美味しい物を食べた、楽しく遊んだなど、お金によって良い経験をしたことが誰にでもあるはずです。私たちはもっとお金を好きになっていいのです。お金を好きになった分だけお金が入ってくる可能性が高くなります。

金持ちでない人は、「お金がなくならないように、どうするか」と考え行動します。これは、「お金がない」と宣言することになり、ますますその状況を強化することになります。

一方、金持ちの人は、お金はあって当たり前なので、お金がなくなる心配をせず、お金を気持ちよく使い、増えることを想像する傾向にあります。これは、「豊かである」と宣言することになり、ますます豊かさを引きつけます。

★簡単にできるエクササイズを紹介します。

自分が「豊かさの意外な源」になると決意し、誰かにあなたの豊かさのおすそわけをしてください。例えば、募金箱に寄付する、友人に昼食をおごる。

誰かにお金を与えると、自分は豊かである、お金があると宇宙（深層意識）に宣言（インプット）することになります。深層意識はあなたが描いた自画像を否定しません。

この話を聞いて実行した人が、「コインパーキングで小銭がなくて困っていると、親切な方が払ってく下さった」など、ラッキーなことが立て続けに起こったと話して下さいました。是非試して下さい。



この実習で、「自分の豊かさを増やすために寄付するのは偽善的な感じがして気が進まない」と言われる方が時々いらっしゃいます。「困っている人に何かしてあげる」という気持ちで寄付すると確かに自分のほうが優位に立っているようで嫌な気持ちかもしれません。

「豊かさをわかちあいたい」という気持ちで寄付されては如何でしょうか。

私たちには「自分が働いた代償としてお金を受け取る」という観念があります。

お金を受け取る方法を知らず知らずのうちに限定し、狭めているのです。

想像もしない所からお金を受け取ることにOKサインを出して下さい。思いもよらぬ所から豊かさがやってくるかもしれません。

8.望んだことが現実化しない原因と対処法

・望んだことが現実化すると信じていない。

本当に望んでいないと、現実化するパワーができません。

望んだことが現実化した様子をイメージして体験したように感じて下さい。

・最善は何かと考えてばかりいる。

最善は何かと考えていると、時間ばかり過ぎて何も起こりません。

直感を信じて行動してください。

失敗だと思ったら選び直せばいいのです。

・いつも気が変わる。

深層意識は私たちの思考を現実化しようと働きますが、思考がころころ

変わっては、現実化するには至りません。

手に入れるまでイメージし続けて下さい。

・期待しすぎている。

期待するということは、自分以外のものが与えてくれると心のどこかで思っており、自分の創造する力を信頼していません。このため、パワーがありません。

・「～が欲しい」と願っても実現しにくい。

「～が欲しい」と思うと欲しい状態を引き寄せます。

すでにそうなっているとイメージしてください。



・本当に望んでいない。

表面意識では望んでいても、深層意識では望んでいない時があります。

深層意識が望んでいないことを現実化するのは困難です。

結婚したいと思っけていても、深層意識では結婚したら不幸になると思っけている時があります。例えば、異性の親との葛藤があると無意識に結婚を遠ざけてることがあります。カウンセリングなどで、自分の深層意識で何が起きているのか探り、心の中の障害となっている部分を取り除く事が有効です。

・優先順位が間違っている

願ったことが実現しない原因の一つに優先順位が間違っていることがあります。

願いの大小にかかわらず、あなたが実現したいことを書き出して、優先順位をつけて下さい。そして、優先順位の高いことに重点を置いてイメージするように心がけて下さい。

・執着する。

執着するということは、手に入らないと自ら認めていることになります。信頼していないことの現れです。

人間関係でも、「追えば、逃げる」「つくせばつくすほど、重たくなって逃げられる」ということがあります。

執着を手放すことによって現実化する確率が高くなります。

★執着を手放すワークを紹介します。



執着しているものがえんぴつだと思ひ右手と左手に1本ずつえんぴつを持ち、思ひっきり握りしめて下さい。

両手に持ったえんぴつを目の前にポンとおいて下さい。

遠くに放り投げるのではなく、目の前にころがす感じではす。

必要になったら、また、手に取ってもいいという選択の自由さを残すために、遠くに放り投げるのではなく、目の前にころがします。

・ **否定的な言葉を発している。**

否定的な言葉は、否定的な出来事を引きつけます。

普段の会話でも肯定的な言葉を使うように意識してください。

社会や政府に対する文句や批判も否定的なエネルギーを発信することになります。

・ **実現する方法にこだわりすぎている。**

例えば、結婚は恋愛結婚でないとだめだと思っていると、他の可能性の扉を閉ざしてしまいます。お見合いで、素敵な人が現れるかもしれません。

得たいのは幸せな結婚であって、恋愛結婚ではないはずです。

9.願ったこと、望んだことと反対の現実が最初に現れる（対極の法則）



豊かさを願ったのに、お金に困る問題が起こるなど、願ったことと反対の現実が、まず最初に現れます。

なぜ、望んでいないことが最初に起こるのでしょうか？

光しかない世界を想像してみてください。その中にいると光を経験していることがわかりません。しかし、光の中に黒い点が出現すると、その黒と比較して光があることがわかります。

このように私たちの住む相対の世界では、望むものと反対の性質のものを経験して始めて望むものを認識できます。

願ったことと反対の状況が出現すると、信頼を失って諦める人が多いのですが、対極の法則が起こっていることを思い出して下さい。

大切なことは、そこで失望するのではなく、起こった現実（失敗）の中にある学べべきものを見極め、次の現実を創造していくことです。「失敗は最大のチャンス」とはまさにこのことです。

10.夢地図をつくりましょう

画用紙1枚、のり、はさみと切り抜いてもいいカタログ・チラシ・雑誌を用意して下さい。自分が手に入れたい物と似たイメージの写真やイラストを切り抜き画用紙に貼っていきます。車が欲しいのであれば、欲しい車の写真を貼って下さい。

コツは、自分が欲しいと思っている物より、少しランクが上の物の写真を貼ることです。

お金が欲しいのであれば、小切手や札束の写真を、恋人にしたい理想のタイプの芸能人の写真を貼っても良いですね。

そして、完成した画用紙を毎日必ず見る所に貼っておきましょう。そうすることで、深層意識にインプットしていくことができます。

実際、この夢地図をつくってから数年後にすべてを手に入れた方もいらっしゃいます。



先日、テレビでアメリカのダイエット法を紹介していました。実際に商売として成り立っているらしいのですが、現在の太っている自分の写真から、理想的な体型になった自分の写真を作成してもらい、毎日その写真を見て何人もの人がダイエットに成功しているそうです

Q1. 悪いことをイメージしないようにしようとしても、でてきてしまいます。

どうしたらいいですか？

A1. イメージしないようにしようとする、余計にそのことに意識が向いて思考を強化し、イメージがでてきてしまう、という悪循環にはいっていきません。

私たちは、過去（幼児期など）に体験した嫌な感情の中で、自分で処理しきれない感情を深層意識にため込んでいます。このため、似たような状況になると、過去のできごとが実際に起こっているわけではないのに、その時の感情が自動的に出てきてしまいます。

悪いイメージは実際に今起こっていることではありません。

悪いイメージを消そうと努力すると、ますます強化されてしまいます。

悪いイメージがでてきたら、自分が好きなことをイメージ（ペット、食べ物、風景、音楽など幸せを感じられるもの）すると、感情を変えることができます。

上記の方法を試してもうまくいかない場合の対処法を紹介します。

「癌になるのではないか」という恐れが頭から離れない場合。

時間に余裕があるときに試して下さい。イメージの中で実際に自分が癌になったと想像して、その時の痛み、苦しみ、病院での様子、家族の反応など、考えつく全てをイメージの中でリアルに体験しきってください。**コツは、途中でやめなくて、考えつく限りの最悪の状況をリアルに感じきることです。やりつくすと、ある時点で苦しい感情がでてなくなります。**

深層意識は、実際に起こったことと、イメージの中で体験したことの区別ができません。このため、イメージの中で「起こって欲しくないこと」をリアルに体験し尽くすと、深層意識は、そのことが実際に起こったと認識し、創造する必要がなくなります。こうして、実際に起きるのを防ぐことができます。

ここで、「引き寄せたいことをイメージして引き寄せる」のと、「引き寄せたくないことを、リアルにイメージして引き寄せないようにする」のと、イメージの仕方にどういう違いがあるのか疑問に思われると思います。

「ディズニーランドに行く」を例にして説明します。

Aさんは、ディズニーランドの楽しそうな雰囲気イメージします。

Bさんは、まずスペース・マウンテンに乗って、次はポップコーンを買って、カリブの海賊に行つてと具体的に空想してイメージの中で体験したとします



Aさんの深層心理は、「ディズニーランドに行く」を引き寄せようと働きます。

Bさんの深層心理は、「ディズニーランドにすでに行つた」と判断し、引き寄せようとしません。

Bさんのように、空想の中で細部にわたって体験してしまうと実際には起こりにくくなります。

先ほどの癌の例でも、ただ癌が怖いと繰り返しイメージすると引き寄せやすくなります。

Q2. 上手にイメージできません。どうしたらいいですか

A 2. 自分がイメージできるレベルにハードルを下げましょう。

例、結婚して幸せな家庭生活を築きたいと望んでいるが、その姿をイメージできないとしたら、自分にとって100%以上のパートナーが近づいているとイメージしましょう。

「パートナーが近づいている」とイメージすると、パートナーが近づいてくる現実を創造し、実際にパートナーを手に入れることが難しくなると学んだので、これでいいの?と思われることでしょう。ここで、大切なのは、「パートナーが近づいている」と実感できた時点で、次は「パートナーと一緒に過ごしている」などより理想に近い状況をイメージし、少しずつ結婚に近づけていくことです。

大事なことは、いきなり高い目標を達成しようとする、自分が実現を信じるのが出来ない、達成が難しくなります。それよりも、手を伸ばせば手に入ると思える事をイメージして手に入れ、少しずつハードルを高くしていくことです

手に入れるという成功体験を何度も経験することで、信頼と自信が高まり徐々に高い目標に挑戦できるようになります。

小さくても数多くの成功体験を積み重ねることが大事です。

Q3. 自分が何を望んでいるかわかりません。

A 3、自分が望んでいると思っていたのは、実は親の願いを実現しようとしていたのかもしれません。



カウンセリングでも、自分のやりたいことがわからないと言われる方が非常に多いです。少子化が進み、過干渉な親が増えています。親がルールをしき、子供の意志を尊重せずに、親の思うように子供を育てると、子供は本当に自分のしたいことが分からなくなってしまいます。

場合によっては、親のやりたいことが、自分の希望だと子供が思い込んでしまうことさえあります。しかし、自分が本当に望んでいることではないため、満足できなかつたり力を発揮できなかつたりします。ニートやひきこもりの方にも多く見られます。

まず、嫌なことを断る。自分の好きなことをすることから始めてみましょう。

レストランに行った時に、「みんなと同じで良い」と言うかわりに、自分の好きなものを注文してみてください。簡単にできそうなことから試して下さい。

Q4. 子供は野球をしています。子供に野球で成功して欲しいので、六大学の野球の写真を飾るなどしてイメージしてもいいですか？

A 4. お子さんが六大学で野球をするのが夢であれば効果があります。



子供は親の願いを敏感にキャッチして、親の願いを叶えようとしますが、同時に本来の自分を押し殺すことにもなります。過度に適応すると自分のやりたいことがハッキリしなかったり、本当の自分が分からなくなることがあります

子供が本当にしたいことなのか、親がなって欲しい姿なのかということを基準に慎重に判断して下さい。

Q5. 起こって欲しくないことを詳しくシュミレーションすると（起こった場合の対処方法を考えているのですが・・・）、そうならないことが多いのも事実です。

「町内会で、くじ引きで役員を決めることになった。自分は役員にはなりたくないと思っている。」場合は、どうすればいいですか？

役員になってしまった時の場面、感情を詳しくイメージするのか？ それとも、役員にならなくてホッとしている自分をイメージする方がいいのか？

嫌なことは考えない、いいことをイメージしてそれを現実にする
嫌なことでも、具体的にイメージすることでそれを回避する

自分がイメージしやすい方法がいいのでしょうか？

良いように思おうとしても、そう思えば、思うほど

どうしても悪いことを想像してしまう、ということもあると思います。

A 5. A1でも説明しましたが、「イメージする」のと「ファンタジー（空想）で遊ぶ」事は似ていますが、結果は全く正反対になります。イメージすることは現実化するのに、ファンタジーで遊んだことは現実化しないのは何故でしょうか？

深層意識は現実起きたこととイメージしたこと・空想したことの区別がつかませんから、イメージする事は現実化する呼び水になりますが、空想してリアルに体験してしまうと深層意識はすでに起きた事と認識します。

ですから、イメージをどんどん膨らませていくと深層意識は既に手に入ったと認識することになり実現したり、手に入れる障害になります。起きてしまうのを恐れているようなことは最悪の状態をイメージして膨らませることで実際に起こる確率を下げる事が出来ます。

良いイメージをすることが難しいときには、悪い事が起きないように悪いイメージを膨らませて、空想の世界で体験済みにするのも良いでしょう。しかし、自分が望む最高の状態を手に入れたいなら、イメージの力を使う方が近道だと思いますが、自分が、やりやすい方法で試してみることから始めて下さい。

質問の町内会の役員については、どちらの方法でも良いのではないかと思います。

Q6. 他人に対するイメージは現実化するのですか？

夫が病気になったらどうしようという私の心配が現実になることはありますか？

A 6. 他人に対するイメージも現実化するパワーを意識は持っています。

「人を呪わば穴二つ」ということわざがあります。

これは、平安期、加持祈祷を生業とした陰陽師は、人を呪殺しようとするとき、呪い返しに遭うことを覚悟し、墓穴を自分の分も含め二つ用意させたことに由来していますが、イメージを使って悪い状況を他人に起こそうとすると、同じように自分にも悪い出来事を引き寄せてしまうので注意して下さい。

Cuore クオーレ カウンセリングルーム

〒501-1159

岐阜市西改田松の木 79-4-3D

☎ 058-230-1982 FAX 058-374-0235
URL <http://www.icuore.jp> Mail cuore@me.com