

A close-up photograph of a cake, likely a strawberry shortcake or similar, decorated with fresh fruit and nuts. The cake is covered in white cream and topped with sliced kiwi, strawberries, and yellow fruit. The sides of the cake are coated with crushed nuts. The cake is presented on a gold-colored foil liner.

今日からあなたも生まれ変わる！

# はじめての引き寄せの法則

あゆお〔著〕



今日からあなたは生まれ変わる！

はじめての  
引き寄せの法則

あゆお〔著〕

## 目次

第一章	引き寄せの法則には夢がある！	：	P4
第二章	思考を望みに集中させる練習	：	P10
第三章	心の自由の大切さ	：	P18
第四章	私も自由で、あなたも自由	：	P23
第五章	より心が自由になるために	：	P27
第六章	ごかんをだいに	：	P36
第七章	五感に素直になり自由でいるとどうなるの？	：	P40
第八章	引き寄せの法則より大切なこと	：	P43
最後に	：		P46



第一章 引き寄せの法則には夢がある！



私が引き寄せの法則を知って二年が過ぎました。ここで初心に戻って、引き寄せの法則を知らない人にもし教えるとしたら…という視点でブログを書いてみようと思いました。

先ず、最初は引き寄せの法則には夢があるという事を知ってほしいなと思っています。

引き寄せの法則とは？

私をはじめて引き寄せの法則を知ったのは、ザ・シークレットを読んだ友人から「思考は現実になる」という話を聞いた時でした。

引き寄せの法則とは「いつも思っていることが現実になる」という法則です。

「思ったこと」の所には色々な仕組みはあるのですが、そこは今は置いといて、とにかく何故か知らないけど「こうなったらいいな」と思っていると、それが現実のことになるらしい。

じゃあもし、「こうなったらいいな」と思ったことが現実になるとしたら、どんなことを思い浮かべますか？

「もう自分はこの年齢だし」だとか「何の才能もないし」とか「お金がない」だとか、そういう事はとりあえず気にしないで、「こうなったらいいな」ということをひとつ、何の制限もせず自由に好きなように浮かべてください。ゆっくり考えても大丈夫です。

どんなことを浮かべたでしょうか。

今好きなように浮かべたことは思っているだけで現実になってしまっんです。

それが引き寄せの法則です。

すごい！

ただ一点、気を付けて欲しい所があります。

引き寄せの法則は自分にとって「好き・嫌い」「望む・望まない」を関係なく、いつも思っていることを現実にしちゃうのです。

「才能ないし」とか「お金がないし」とか「モテない」とか思ったり言ったりしていると、その通りになっちゃいます。

失礼かもしれませんが、実際に今現在、その通りの方はいませんか？

私はそのとおりでした（笑）

「才能がない」、「学歴もないからいい仕事には就けない」、「専業主婦なんて今時無理」、「好きなことは仕事にしないほうがいい」、「仕事は辛くて当たり前」等、挙げたらきりがない位、自分がおもっていると通りの人生を歩んでいました。

ということは、自分が「才能ある」とか「お金はある」とか「モテる」思っていると、そのとおりになっちゃうという事です。

簡単ですね。

しかし、実際に口座の残高も少なくしてお財布の中身もさびしい時に「お金がある」とは思えないし、立て続けに恋愛で失敗しているのに「私はモテる」とは思えない時もあります。

だから引き寄せの法則を活用するためにはちょっとしたテクニックが必要になってくるのです。

そのテクニックは慣れてしまえばとても簡単ですが、少し練習が必要かもしれません。

私自身、テクニックを活用して思考を変えてみたら、イラストのお仕事をいただけるようになって、私も夫も昇給して家庭の収入が大幅に増え、結婚しちゃったからモテるとかはないけれど、ブログはいつの間にか合計二百万アクセスを超えていました。多くの方が「いつもブログ楽しんでいます」と言ってくださって本当に毎日がより楽しくなりました。

引き寄せの法則を上手に活用すれば、絶対に人生はもっともっと楽しくなります。

引き寄せの法則を活用するテクニックとは

それは…

「細かいことは気にしないで、こうなったらいいなと望むことにできるだけ注目する方法」です。

「私は今、海外に住んでみたいと思っています。

これで例えてお話ししてみますね。」









第二章 思考を望みに集中させる練習

これから紹介するテクニックは私が最も活用しているもので、一番簡単で効果抜群です！

先日、子供の頃からの「絵や漫画を仕事にしたい！」という夢が叶い、イラストを担当した書籍が発売されました。これから紹介するテクニックを使ったら、「こうなりたいいな」と思っていた事が、思っていた通りに現実になったのです。

それでは練習について、説明します。

### この練習の目的

「望みが実現したとき、どんな気分になるか」ということを、イメージの段階で感じるための練習です。

なぜなら、引き寄せの法則で思考が現実になる仕組みのひとつに関係しているのが「気分」「感情」だからです。

引き寄せの法則は、いつも考えていることが現実になる法則です。「引き寄せ」という名前の通り、考えていることを現実に引き寄せるための「引力」を自分が今感じている気分が担っているのです。

単純な仕組みで「いい気分」でいれば「いい気分」になることを引き寄せるのです。

「恋人がほしいな」と思った時に、恋人が来てデートをして楽しい、幸せ！と思えると、その通りのことを引き

寄せます。

でも「恋人がほしいな」と思った時に、過去に辛い失恋をした事を思い出して辛い気持ちをぶり返してしまうと、また同じ辛い失恋を引き寄せます。

だから「思考」も大事だけど、「気分」も大事なのです。

- ・制限を考えないで自由に好きな望みを浮かべること
- ・望みを浮かべた時にいい気分になること

この二つを日常で簡単にできるようになるテクニックの練習について説明します。

テクニックとは？

「17秒間メソッド」という方法です。

※「お金と引き寄せの法則 富と健康、仕事を引き寄せ成功する究極の方法（エスター・ヒックス著）」参照

引き寄せの法則を活用するための方法、メソッドは数え切れないほどたくさんあります。

そのなかでも私はこれが最も簡単で、望みに思考を集中させる練習に向いていると思っています。

どうすればいいの？

具体的な方法としては17秒だけ望むことに思考を集中させるというだけの簡単な練習です。

17秒だけ望みに思考を集中させると引き寄せの法則が動き始め、68秒続けると目に見える形で現実が動き出す…という内容のメソッドです。

これの良い所は、「17秒メソッド」をしている間だけは常識を気にしないで自由に好きなように浮かべた望みに集中して、あとは不安だろうが心配だろうが常識だろうが何を考えても大丈夫！という所です。

この数十秒だけ望みに集中すればあとは勝手に引き寄せの法則が現実を創り出してくれるのです。

ポイントは？

一番のポイントは「それが実現したら自分はどんな気分だろうか」という事をイメージすることです。

望みが実現したら自分はどんな気分なのか、感動しているのか、喜んでキヤーと両手を挙げているのか、ワクワクしてムフーと鼻息が荒くなってしまっているのか、友達に「ねえ聞いて！」と喜びの報告をしているのか…

自分に合ったイメージがあると思うので、どんなシーンで、どんな気分になっているのかをひとまず描いてみてください。

私の場合…

「朝ふとメールを見ると、出版社の方から仕事の依頼が突然届いて驚き感激している。そしてその喜びを友人に報告して、一緒にやったねーすごいねー望んだ通りだねーと喜びあっている」

というシーンをイメージして、感激している気分を感じていました。

そして、数週間後にはイメージした通りの出来事に遭遇したのです。

何回やればいいの？

回数は決まっています。楽しければ何回でも！

飽きちゃったり、面倒くさくなってきたらすぐにやめちゃってください。」もうやる必要はないよと「いう自分自身からのサインです。

その頃には不安要素や、実現可能かどうかあまり気にならなくなっているはずですよ。やらないと望みが叶わない…というわけではありません。

単にできるだけ余計なことを気にせず自由に望みを浮かべて楽しむ練習ですので、気楽に取り組んでください！

ちなみに私は毎朝一回だけやっていました。だいたい2週間位やると飽きて、すぐに現実に変化が起き始めます。

どんな変化があるの？

自分の望みを叶えているひとの話聞く機会が増えたり、テレビやインターネット等で自分の望みに関する情報を目にするが増え始めます。

やがて「望みに近いんだけどちょっと違う」というニアピンのな出来事が増えはじめ、思考が現実になってきていることをより実感していくようになります。

私の場合、色々な企業の方からのメールが突然増え始めました。でも最初はどれも「おおっ」と思ったのに、中身を見るとちよっと違う…という事の連続でした。漫画の連載の話もあり一度引き受けたものの時間がなく商業誌的な連載ではなかったため仕事を辞めてまで時間を確保するには至らず、お断りしたこともありました。

その後、ブログが書籍で紹介されると嬉しい出来事がありました。

※「今すぐ使えるかんたん文庫ラクして儲けるネット副業 リンクアップ著 技術評論社」に掲載されました

そしてとうとう、出版社さんより連絡をいただき、望みのひとつだった本のイラストの仕事を実際にすることに。



更に漫画本を一冊出す予定で、編集さんにお会いして打ち合わせもしました。

毎朝68秒間だけイメージしていた時のとおり、友人に「とうとうきたー!!」と感激して報告し、友人からも「すごい、やったね!」という返事がきて喜び合う…という事が実現しています。

イメージしていた通りに、私の心は喜びにあふれ感激し、興奮して「がんばろう!やるぞ!」という気持ちでいっぱいになりました。

### 17秒メソッドで「細かいことは気にしないで望むことに集中する方法」練習まとめ

#### 基本的な手順

- 1 自分の今の能力、環境やこれまで培った常識のことはいったん置いて、制限なく自由に好きな望みを叶えられるのなら、何を実現させたいかを決める。
- 2 決まった望みがもし今この瞬間実現したとしたら、どんな気分になって、どんな風に喜んでいる自分がいるかというシーンをイメージする。
- 3 イメージが決まったら、そのイメージを17秒だけ集中して描く。

例 恋人がほしい場合

1 見た目は松坂桃李に似ていて、優しくて誠実で、でも一緒にいるとものすごく楽しくて、私と価値観が似ている恋人がほしい！年下でお金はある程度もっている常識のある社会人で、知的で一緒に図書館とか行ってくれるような人と出会えたらいいな〜等の望みを常識とか自分の環境、見た目を一切気にせずにワガママ放題に自由に浮かべて決める。

2 自分に理想の彼氏ができて、友人に彼氏を紹介してドキドキしている自分や、喜んでくれる友人に感謝の気持ちをもつ自分があるシーンをイメージ。どんな気分になるかをしっかり想像してみる。

3 2で描いたイメージを17秒間だけ集中して思い浮かべ、実現した時の気分をできるだけ感じられるようにする。

1と2は自分が一番イメージを楽しめるように自由にアレンジしてみてくださいね。

これだけでOKです。

かんたん！

うまくイメージできなかったり、どんな気持ちかイマイチ想像できなくても大丈夫です。

何度かやっているうちに、上手になります。

練習なので、「それが実現したらどんな気分になるか」というのを感じられるようなイメージになるよう、色々試しにやってみてください！

最初は17秒ではじめてみて、慣れたら68秒にチャレンジしてみましょう

第三章 心の自由の大切さ



前章では次の2点の理解を目的とした練習方法について説明しました。

- ・制限を考えないで自由に好きな望みを浮かべること
- ・望みを浮かべた時にいい気分になること

今現在の行動はいくらか制限されても、思考は無限に自由です。

現実的には無理でも、私が脳内で「松田龍平と結婚したかった…」って思うのは、自由です。

じ…自由と言ったら、自由です…。

引き寄せの法則を上手に活用するうえで「自分は無限に自由である」ということをまずは理解してほしいなと思い、その練習について前回説明しました。

自由だということは、自分が望んだように、何の制限もなく、誰に邪魔されることもなく、好きなように生きて行けるといことです。

素晴らしいことですよ。

現実的に自由になるから心が自由になるのではなく、心が自由になることに喜びを感じるから、現実にも自由に喜びを感じられることを引き寄せます。

質量のあるもの同士が万有引力の法則によって引き寄せ合うように、自分の今考えている思考と今感じている気分に似た現実を引き寄せるのが、引き寄せの法則です。

じゃあどれくらいの間で思考は現実になるの？

考えたらすぐ？

3日後？

1年後…???

という疑問をもたれる方もいると思います。

私自身、具体的に3日後！とは正直言えません。

思考は即座に実現することも、二年かかることもあって、この時間差に関係しているのは「思い込み」である  
自分の体験からようやく解る事ができました。

「思い込み」というのは常曰頃自分が「当たり前」だと思っていることです。

思い込みが強く「当たり前」だという認識が意識に刷り込まれていればいるほど、思考が実現する速度は速くなり  
ます。

この「思い込み」も、自分が「望む・望まない」や「好き・嫌い」に関わらず、「当たり前」と認識していれば自  
分の思い込みに沿った現実となります。

例えば、世の中には…

「お金がある状態が当たり前」という人もいれば「お金がない状態が当たり前」という人もいます。

「恋人がいる状態が当たり前」という人もいれば「恋人がいない状態が当たり前」という人もいます。

「結婚したら愛は冷めて当然」という人もいれば「結婚したらもっと愛が深まるのが当然」という人もいます。

「好きなことは仕事にしないほうがいい」という人もいれば「好きなことを仕事にしたほうがいい」という人もいます。

そのほかにも、世界中にいる人間の数だけ、思い込みの数が存在します。

これらは思い込んでいる当人にとっては「常識」だったり「当たり前」だったりするのですが、他人からすると「そうでもない」という事は多いのです。また、何らかの経験によってある日突然変わってしまうことも多いでしょう。

これも各個人の自由ですから、何をどう信じてでもOKです。

でも、もしあなたが、「お金がある状態が当たり前」になりたいとか、「恋人のいる状態が当たり前」になりたいのに、実際には「お金がない」と感じる日々だったり「恋人をつくるのが難しい」と思う日々なのであれば、思い込みによって自分の自由を制限している状態です。

「お金がないから、節約しなくてはいけない…」と思い込んでいれば、節約しなくてはいけない状況を引き寄せます。自分の自由を考えるだけの段階から制限しているため、現実にも自由を制限される状況を引き寄せてしまうのです。とりあえず細かい事は気にしないで心の自由を楽しむ事から引き寄せの法則を楽しみましょう。

心の自由を楽しむうちに、徐々に現実にも自由を感じることが増えていきます。

そのうちに大空を飛べるような気がしてくるほど「自分には何だってできるんだ！」と思えるようになります。

「自分には何だってできるんだ！」という思い込みが新たにできあがったとき、あなたの人生は変わります！

これまでは「自分にはできることに限界がある」とか「お金がないからできない」「自分の見た目に自信がないから好きな人がいてもアプローチできない」「年齢を考えると一歩を踏み出せない」という自分の望みを制限してしまう思い込みから、自分が自由に望みを描くことも制限してしまいました。

「お金がほしい」と思ってもお金を使うことを制限することを引き寄せたり、「恋人がほしい」と思っても思うことすら制限されることを引き寄せたり、「やりたい仕事をしたい」と思っても自分がチャレンジできる職種に限界を設けてしまっ、結果として本当に望む事が見えなくなってしまうています。

先ずは心の自由を解放しましょう。

何が好きで何が嫌いか、素直になっていいのです。

心の中だけは制限を設けずに自由に望みを浮かべる練習をしてください。

もっともっと欲張って自由になっていいのです。心の中は無限に自由です。

そうして「自分は何を考えてもいいんだ！」と自由を感じる喜びが、現実「自分は何をしてもいいんだ」「自分は何だってできるんだ」という自由を感じる喜びを引き寄せてくれるでしょう！

結果、望みを引き寄せることをストップさせてしまったり、速度を遅くしてしまう「思い込み」が自然と変わって「こうなったらいいな」と思った事がすぐに現実に引き寄せられてしまうという引き寄せ体質に変わっていくはず！

第四章 私も自由で、あなたも自由





前章では「心の自由が大切である」という事をお話してきました。

引き寄せの法則は、いつも考えている事が現実になるという単純な法則です。現実になるための引力の役割をしているものが「気分」です。

「好きな人と絶対に付き合おう！」と考えても、好きな人のことを考えたらず不安や心配しか浮かばず気持ちが落ち込んでしまうなら、結局また不安や心配が浮かんでしまう状況を引き寄せてしまいます。好きな人の事を考えるたびに辛くなる…という状況を繰り返し返していくでしょう。

反対に「好きな人とうまくいくか自信はない」と考えていても、好きな人のことを考えたらず太陽に照らされているようにあたたかく明るい気持ちになり元気になれるなら、その人のことを考えるたび元気になれる状況を引き寄せるでしょう。好きな人のことを考えるたびに喜びが増していく…という状況を繰り返し返していきます。

引き寄せの法則のなかで最も大切なのは「気分」なのです。

幸せになることを引き寄せたいと思うのなら、まずは自分がほんのちよつとでも今幸せを感じる事が大切です。不安や心配ばかりどうしても浮かんでしまう人と、自分の望みに素直に喜びを感じられる人は何が違うのでしょうか？

違いは「自分以外の物事や人を自分の思い通りにしようとしているかどうか」にあると私は考えています。

実は自分以外のもの・人は、自分の思い通りにはできません。結果的に「思った通りになった」という事はありますが、とくに他人はその人の意思をもって自由に生きているので、それを自分の都合で変えたりすることはできないのです。自分が無限に自由であるように。

思い通りにならない事なのに、思い通りにしようと躍起になっても、どうやっても思い通りにならないので不安や心配しか浮かばなくなってしまうのです。思い通りになるかどうか不確定だから、心配になります。思い通りにならなかったら困ると感じて、嫌な気分になります。

だってさ、もしだよ、こういう言い方したらアレですけど、もし見た目が生理的に受け付けないタイプの異性が引き寄せの法則の達人で、あなたを自分の恋人にしようと色々やっていたらどうですか？困りませんか？

だって自分には自分の好きなタイプも好きな人もいて、あなたの事はちょっと…私にだって選ぶ権利はあります…ってなりませんか？

そんなわけで、私は自分の自由が守られているということは、非常に素晴らしい事だと思うのです。

確かに好きな人とうまくいったら嬉しいと思います。でも、自分が自由で相手も自由ならば、相手が自分を好きになるかは、自分ではどうしようもないことなのです。だからと言って「意中の相手との恋愛成就是無理です」という意味じゃないですからね。

ただその「自分ではどうしようもないこと」について悩むことをやめて、ただ自分の気持ちに素直になることが上手になると、引き寄せの法則を恋愛に応用することも上手になります。

これも練習が必要かもしれませんが、でも練習すると誰でも上手になることです。

私は自由で、あなたも自由。

これが身に染みて理解していただけると、とくに人間関係、恋愛、結婚生活はぐんとうまくいくようになるはずです。

恋愛や人間関係で悩んでいる方には、一度これを考えてみてほしいと思います。

自分がお付き合いしたり結婚したりする相手を自由に好きなように制限なく選べるとしたら、もしその人との出会いがこの先100パーセント待っているとしても、今追いかけている人の方がいいですか？どうしてもその人じゃダメですか？もっとお金持ちで、もっと誠実で、もっと一緒にいて楽しくて、もっと自分らしくいられて、もっと見た目も好んで、もっともーっと「大好きっっっ！」って思える人との出会いが確実に待っているとしても、その人がいい？私の場合、付き合っている人に、「一生結婚したくない」とクギをさされ「ふーん、じゃあ、あなたとの結婚は諦めるけど、今は好きだから付き合っている状態を楽しもう」と思っていたけれど、結局そのまま結婚に至りました。

一生結婚したくないと言ったその人が、私にとって一番素晴らしい相手だったということは、今となっては納得です。本気で好きかどうかという問題ではなく、その人を想う気持ちは自由から来ているのかどうかを自分で考えてほしいなと思いました。

何かの思い込みに束縛されて「この人しかいない」と思い込んでしまっていると、本来幸せなはずの恋愛が苦しくなってしまうからです。

自分の心にゆっくり問いかけてもらえたらと思います。



「はじめての引き寄せの法則」というタイトルでブログを更新してから、とにかく「自分は自由だ」という事を語ってきました。

本来自分は何をしても自由なのですが、現実的には行動が制限されることは多いでしょう。でも、心の中で何を考えるかというのだけは無限に自由であるとお話してきました。

その心の無限の自由を楽しんでもらい、自分は自由なんだな〜というのを少しずつ解っていただけたらと思います、17秒メソッドを心の自由をより感じるための練習としておすすめします。

ここまでのお話をまとめると、引き寄せの法則に働きかけるものは「思考」「気分」「思い込み」の3つです。

「思考」が「気分」によって現実となることが引き寄せられる。しかし、思い込みによる「どうせ無理」等の抵抗があると、「こうなりたい」と望んでいても「どうせ無理」という摩擦が起きて実現まで時間がかかったり、実現しそうでしない状態が続いたり、あるいは願うことに疲れてしまって諦めてしまう…という事になります。反対に「何とかなるだろう」「無理というわけではない」程度に抵抗が緩んでいけば、その緩みからどんどん引き寄せられていくのです。

また、意識せずとも「そうなるのが当たり前」と信じていることは一瞬という速さで実現するくらいです。それが望んでいることか望んでいないことかは関係なく。

先ずはこの抵抗に若干の緩みを創り出すために、「心の自由」を思いっきり楽しむことからはじめていただきたいのです。

何故なら、この世界は「思考が現実になる」のですから、「自分は何をしても自由なんだ」という事に喜びを感じ

る現実にするためには、まずは心の方が先に自由に喜び感じる必要があるのです。

心の中に制限が設けられていると、どうしても現実に反映されるものにも制限を感じてしまいます。そうすると「やっぱり妥協しなきゃ」とか「ガマンしなきゃ」と、心の中のガマンが現実に反映され、ガマンするべき現実を引き寄せちゃいます。

現実では実際にはガマンしなきゃいけない場面はあります。

でも、幸いにも心は無限に自由なんです。

そして心の自由に喜びを感じれば感じるほど、現実にも自由に喜びを感じられる状況を引き寄せるのです。

では、今すぐできるより自由を感じるための行動についてお話します。

### 今すぐできるより自由を感じるための行動

まずは

「自分の意思で自由に決める」

ということをやってほしいなと思います。

よくブログ上で「これで正しいですか？」とか「これはダメですか？」というような質問をいただきます。

こんな風に迷った時、ぜひ自分で

「よしこれが正しいことだしやめい」

とか

「なんか嫌な感じがするからダメってことにしよう」

という風に、自由に自分の価値観や基準、気持ちで好きなように決めてほしいのです。

とくに自分の「なんかいやだな」とか「よくわからないけど楽しいかも」という気持ちに素直になっていただきたい。

迷う気持ちもわかる。

でもさ、引き寄せの法則に関する考え方なんて間違った所で別に人生の何の支障もないわけね。仕事で上司に確認するべき所を自由に好きなようにやったらダメだろうけど。

引き寄せの法則を上手に活用する練習ですから、どんどんやってみて、どんどん失敗して〇スなのです。子どもの頃に逆上がりの練習とか、自転車に乗る練習をしたのと同じです。

失敗を恐れることがあるのだとすれば、それもまた思い込みで、自分の自由を制限してしまう要素なのです。

でも引き寄せの法則を上手に扱うための練習なんて失敗したってケガもしない分、逆上がりとか自転車に乗ることよりもずっと楽にできると思うんですよね。

できない、そんなの無理、こわい……って思う人いますか？

私は引き寄せの法則を知れば知るほど、途中でそんな風に怖がっていた時期がありました。

引き寄せの法則はバンジージャンプか！

自分にとって一番うまくいく方法は人それぞれです。

何故なら、生きている人の数だけ思い込みが存在しているから。

だって私なんてつい最近まで宮城と山形でしかやってない「芋煮会」っていう行事、全国でやってると思い込んでいたからね。

日本中で当たり前前の秋の行事だと思ってましたよ。

でも宮城と山形以外の人からすると「はあく？なにそれ??」って感じですよんね。

東京の人とか芋煮会参加してびっくりしてたからね。

河原で豚汁つくっておにぎり食べるだけ…何が楽しいの…?って。

言われてみれば、何なんだよその盛り上がりには欠けそうな行事は…って感じですよ。まあ大抵は一緒にバーベキューをします。

めちゃくちゃ話が反れましたが、自由に決めた所でとくに問題がなさそうな程度のことには、練習と割り切って自分で自由に考えて決めるクセをつけていきましょう。お昼ご飯何食べるとかも自分で決めてますよね。それと同じ！心の中にはずっと前からあなたが求めていた答えは存在しているのです。

心の声に耳を傾ける練習だと思って、迷ったら自分の気持ちに素直になっって自由に決めてみるという事をやってみてください。

昨日のコメントでそれを実践されているステキな方が二人もいらっしやっただので、ご紹介しておきますね☆

お二人とも自分の気持ちを大切に、自分の幸せを願って、自分で自由に決めているのが読んでいると解っていただけると思います。



## かなたさん

『あゆおさん、はじめまして。引き寄せの法則から辿り着き、とっても楽しくおもしろく、参考になります。理想が服を着て歩いてる！一目惚れした彼とは三年経っても知り合いに毛の生えた程度。』

それでも、見た目が大好きなので、後ろ姿見ただけでときめき、彼が笑うと私もニコニコ。こんな人と付き合って結婚したいな〜って気持ちは変わりませんが、絶対彼がいい！とは思わなくなりました。私に興味がない、進展させるつもりがないことがよくわかったから。

彼にも好みはあるし、選ぶ権利がありますもんね。

彼じゃなくてもいいけど、誰でもいいわけじゃない（笑）

せつかく私の理想を具現化した人と出会えたんだからって執着してたけど、似たような人は何人かスーパーで見かけました。奥様や彼女と一緒にいたが…。

彼は手に入りそうで入らない距離にいる人。

知り合いだから、芸能人よりは近い。

私の気持ちを知っている。でも、応えない。

それでも、彼が好き。

自分に酔ってましたね、彼を好きな自分、追いかけてる自分が好きだったんでしょね。

好かれようとしても好かれれない。虚しくて、疲れました。

もう、どう思われてもいいや〜どうにでもなれ！素で行くことにしました。

彼のことは、引き寄せのイメージにビジュアルちょっと借りるよ？って感じですよ。

誰を好きになってもいい。

私は自由。彼も自由。心は縛れない。

今の気持ちにマッチしてました。

ありがとうございます』

わかるわかる！ってめっちゃ頷いてしまいました。

近所のスーパーでよく見かけるレベルで「見た目は好み」という人ってたくさん見かけるんですよね。でも見かけは好みでも、付き合ってみて自分が自分らしくいられて、心から大好きと想える人かどうかは解りません。「せっかく出会ったのだから」と執着してしまうと、自分の目が曇って、そういう部分が見えないまま盲目になって追いかけてしまうこともあります。

かなたさんはそんな状況に「疲れた」と感じている自分に素直になり、自分の幸せを願って、飛び立つことができたんじゃないかなと思いました。

ヤッチーさん

『こんにちわ。

またもやちようど？

彼氏相手に私の思い通りにしようとして失敗して気まづくなっていたところでした。

私が結婚に焦りすぎて、前のめりになっちゃったのが原因で、どうにかしたくてアフアとか頑張れば頑張るほど、

彼氏の仕事の状況がどんどん複雑化していつてよけいに会えなくなっていくという不思議（笑）

そしてそれに対してまた焦っちゃうといった感じでした。

自分の行いを反省して、自愛に専念していたら「まあ結婚は死ぬまでにはできるだろうからいっか。デュフフ…」となり。

気になるけど意識的に『いい気分』でいることを心がけていたら、なんかいきなりいろんなラッキーが向こうからやってきだしてびっくりしてます☆

言葉にできないけど、引き寄せってあーこういうことなんだなーと。

その辺を走ってるプリウスのナンバープレートで1と3を見たので、「一桁とかめずらしーなー、2も見たいなー」とかポケーッと忘れてたら、昨日地元でまさかのプリウスの3を見たり！

他にもやたらゾロ目や自分の誕生日のナンバープレートを見るし。

直観でテキトーに選んだ会社がまさかの好条件で即採用！？になったり、

若くかわいく女らしく見られたり、自分がテキトーに励ました言葉で相手がなんかすっごい元気になったり、行った先々で勝手にラッキーがやってくる、みたいなの。

彼氏と一緒にいなくても、今結婚してなくても、仕事してなくても、寂しくても、欲しいものが手元になくても今安心してらるし幸せだわー。自由ほんざ〜い！！です。

彼氏も好きなだけお仕事どうぞです！

あゝ、自分が欲しいのはこの気持ちなんだなー。コツがちょっと掴めてきた感じですよ。

とりあえず、恋愛はお互いのペースがあるから、押しつけず追いかけず思いやりが大事だなと学習しました。

長々と失礼しました

どうしてそういう現実が創り出されてしまったのか、とても楽しんで考えていらっしやるのが伝わってきました♪

「結婚は死ぬまでできるだろうから」と自分にとって居心地がよくなる考え方を見つけられ、意識して「いい気分」を保っていたら、どんどんいい気分になることを引き寄せていますね！」

おっしゃるとおり、誰かと結婚したい！付き合いたい！と思うのは自由なんですけど、お互いのペースがあるから押し付けず追いかけて、自分の自由も相手の自由も尊重するとすごくうまくいくようになります。

そして就職が決まったこと、おめでとございます！

新しいお仕事がすばらしい経験になりますように。

第六章 ごかんをだいに



自分の気持ちにもっと素直になり、自由になるという事についてもうちちょっと詳しくお話してみたいなと思います。大好きでよく読んでいるブログに「五感を大事にする」という事が書かれていて、まさにそれだな〜と思いました。(ジャンルの違うブログなのであえて紹介しません。ごめんなさい)

「楽しい」「美しい」「美味しい」「気持ちいい」等、自分の五感が喜ぶことに素直になってほしいなと思うのです。青空が美しい、朝ごはんがおいしい、お布団がきもちいい、見ているテレビが面白い、聞いている音楽に心が躍る。そんな風に、自分の五感が喜ぶことにもっと素直になってみてほしいのです。

「くさい」「マズイ」「気分がわるい」「面白くない」「うるさい」等の、自分の五感が嫌がっていることにも素直になってほしいのです。

ただ自分の五感に素直になる。それだけでOKです。

楽しいと思うことはどんどんチャレンジする。

嫌だなと思ったら頑張らない。

食事はおいしいと感じるものを食べる。

うるさいと思ったら耳をふさぐ。

お布団が気持ちよかったらいつもよりちょっとだけぬくぬく時間を延ばしてみる。

テレビが面白くないと感じたら、消す。

やりたいと思う事でも罪悪感が少しでもあるなら、やらない。

そういう風に、自分の五感に敏感になり、素直になってほしいと思います。

あなたにとって差支えない範囲でかまいませんので、できるだけ「こうしてはいけない」とか「こうするべきである」という制限を気にしないで五感に素直になってみませんか？

私がよく五感に素直になるのは、夕食の時です。

「なんか今日は作るのめんどくさいな」と思ったら、お惣菜を買ったり、外に食べに行ったりしちゃいます。全てお惣菜にすることに抵抗があったら、副菜だけ買って、主菜だけ作ったりします。その時味噌汁はインスタントです。

「今日はあたたかいものを手作りでおいしく食べたいな」と思ったら、野菜をたっぷり用意して鍋やシチューをつくります。

ちょっと前までは「ちゃんと手作りしないと栄養が偏って…」なんて心配で、イライラしても時間がなくても手作りにこだわっていました。

でも、そもそもそこまで栄養がちゃんとした料理なんて作れないし、それでイライラして子供に笑顔でいられないなら、もしかしてそっちの方が悪影響じゃない？とあって、自分が笑顔でいられることを優先しています。

こんな感じで、できるだけ自分が笑顔になれることというのを基準に、五感に素直になってほしいなあと思うのです。

五感に素直になって自分が笑顔でできることを優先していけると、心がとっても豊かになり、余裕ができるようになります。

引き寄せの法則は、感じていることが現実になる法則です。だから心が豊かさや余裕を感じる事ができれば、現実

にも豊かさや余裕を感じる事を引き寄せるのです。

そのためには、できるだけ自分の心を制限しないで五感に素直になり、自分が笑顔でいれることを優先してみてくださいね。

これも練習で誰でも上手になりますので、やりたくないな〜というものから素直になってみるとやりやすいかもしれません。

少しだけでも自分の自由を解放して、それに寛容になってみましょう。

やりたくないものうち、よく考えたら実はやる必要のないこと、今やらなくても差し支えのないことは、今日はやらない！と自分で決めてみる練習をしてみてくださいね。

私はよく「今日は洗濯したから、だるいので皿を片付けるのは明日にする！」とかやっちゃいます。そう決めてしまえば心が楽になるからです。

「お母さんなんだから、洗濯もお皿洗いもちゃんとしなきゃ…でも今日は疲れちゃってやりたくないなあ…」と考えながら、皿洗いをやるかどうかモヤモヤしつつもダラダラしていると、どんどん嫌な気分になっていきます。

「お母さんだからこうしなればいけない」という思い込みに囚われて、自分の五感に素直になれず、自由ではない状態だったのですね。

「やりたくないな〜」と思う事について「頑張ってやらなくても大丈夫だったんだ」と気づくことができると、また心の自由が少し広がるかと思えます。

五感に素直になり、心が楽になって自分が笑顔でいれるようにする。

私が手に入れたいものは、自分がいつもゆったりとした気持ちで楽しく過ごせる毎日だから、自分の五感に素直になり自由でいたいなと思うのです。





第七章 五感に素直になり自由でいるとどうなるの？

五感に素直になり自由になると、自分の好きなものが周りに集まりやすくなり、苦手なものや嫌いなものは少なくなっていくます。

苦手なものや嫌いなものが少なくなりますので、日常生活の中でかたんに幸せになれることが増えます。

例えば、とある成功した大金持ちの人の書いた本があります。これを読めば誰でも大金持ちになれる！と書いてあって、お金持ちになりたいという望みから読み始めました。でもどうしても面白いと思えないし、どこか価値観が合わないと感じて、読むのが苦痛になってきましたとします。(「お金持ち」の所を自分の望みに置き換えて読んでみてね)

この時、五感に素直になり自由になるということは「つまらない」という自分が感じていることに素直になり、読むのをやめることです。でも、「この本を読めばお金持ちになれるかもしれない」という思い込みがあって、本にしがみついている状態になってしまいます。本を読むことをやめられず、最後まで読んで、結局はそんなに楽しい気持ちになれなかったりするかもしれません。

五感に素直になり「つまらない」と感じたら読むのをやめて、グラグラ笑える好きな漫画を読んだり、好きなドラマや映画を見たりすれば、簡単にすぐに幸せを感じられますよね。

引き寄せの法則も同じです。

私のブログやこの本を含めて「何かつまらない」「意味がわからない」「納得できない」「価値観があわない」という嫌な気持ちを抱えたまま読み続けるよりも、「読んでいて楽しくない」と違和感をもったら、読むのをやめる。

そして、好きな有名人のブログを読んだり、海外に移住している人の楽しそうな暮らしのブログを読んだり、instagram でアジカンの「コッチのメガネ男子写真を眺めていたほうがずっとずっと幸せな気持ちになれるのです。

何よりも大切なのは引き寄せの法則の知識や方法論ではなく、自分が「今楽しい」「今幸せ」と感じる事。

「今幸せ」を引き寄せるのはとても簡単で、それは自分の五感に素直になり、何事にもしがみつかずに「嫌だと思ふことは素直にやめる」「楽しいと思ふことを素直に取り入れていく」というだけです。

嫌だと思ふのにやめられない…でもやめなきゃいけないと思うと辛い…という場合、何かかにしがみついて思い込みにより自由ではなくなっている状態です。文章にするとアル中みたいだ。

そんな時は、「今楽しい」「今幸せ」と感じる事をするよりも先に、どんなことに自分がしがみついてしまっているのか、何を思い込んで自由を自ら縛ってしまっているのか、一度考えてみてもらえらたと思います。

・五感に素直になること↓好きなものは好き、嫌いなものは嫌いと感じてOK。

・自由になること↓必要のないしがらみにとらわれたり、しがみついたりしないで、自分の意志（自分がどうしたいか）を大切にすること

この2つを意識すると、周りに楽しい人やモノ、好きな人やモノが集まりやすくなるでしょう♪  
そうすると頑張らなくても、簡単に幸せな気分を感じられるようになってきます。

つまり、五感に素直になり自由でいると、頑張らなくても簡単に幸せな気分を感じられるので、より幸せな気分になるものを引き寄せられる体質になるのです！

第8章 引き寄せの法則より大切なこと



はじめての引き寄せの法則は、これが最終章になります。

私の人生は引き寄せの法則を知ることにより、とても自由になり、選択肢が広がりました。

何せ自分が「こうになりたい」と思ったことは全て実現すると聞いちゃったもの！

引き寄せの法則を知らなければ、子供の頃から大好きだった絵を描くことが仕事になるというイラストレーターの仕事をするともなかったし、マンガを描くことも、出版の話がくることもなかったでしょう。そして私は今自分のやりたいことをやって、やりたくないことはできるだけラクになるようにできて、毎日がとても充実しています。

ほしくないと思うものは好きな時に買えるだけのじゅうぶんな収入も得られるようになりました。

だから引き寄せの法則を知ることによって「うまくいかない」という悩みを増やすよりも、引き寄せの法則を知ることによって「もっともっと欲張って望んでいいんだ！」という事を知ってもらって、望みを増やしてもらいたいなあと思うのです。

私にとって引き寄せの法則は、これからもなくてはならない考え方だと思います。

でも、もっと大切なのは引き寄せの法則よりも、自分の意思だと思います。

引き寄せの法則がどうだから、引き寄せの法則ではこうだから…ということに振り回されず、自分のその時その時の五感に素直になり、自分の意志に従うこと。

自分が「こうになりたい！」「こうしたい！」「こうなったらいいな」と思う事を一番大切にしたい。

「なんかいやだな」「納得できない」「こうなりたくない」と思う気持ちも、大切にしたい。

思い込みに囚われず、自分の意思がいつでも自由なことを忘れずにいたい。

私にとって「自分がこうなったらいいなと思う事は、必ず実現することができる」ということは、人生の信条とな

りました。

この書籍を読んでくださった皆さまのひとりでも多くが「自分がこうなったらいいなと思う事は、必ず実現することが出来る」と信じて、どんどん欲張って望みを持つ素晴らしさを楽しんでもらえたらいいなと思います。

引き寄せの法則はこうだから、こんな時どうすればいいのかなと迷った時こそ、自分がどうしたいか、どうなりたいか、何がイヤか…という自分の意思を大切にしてください！

五感に素直になり自分の意思を大切にすることが、自分の望みを実現させる近道です。

望みのままの自由な人生を楽しむためだからこそ、自分の意思をいちばん大切にしたいですね。

## 最後に

いくらお金を積まれても売れないものを誰でももっているのではないのでしょうか。

私なら、自由な時間、家族等あげたらきりがありません。

でも、私は自由な時間も、家族と過ごす時間も減らしてとくに好きでもない仕事をしてお金を稼いでいるのです。

お金を積まれてあっさり売ってました。自由な時間を…！

今の現実には私がこれまで、「人生は自由ではない」と信じて生きてきたから、その通りになったに過ぎません。

これを読んでくださっている皆さんの今があまり気に入っていないものだとしても、今までの感情をともしなれた数々の思考が現実反映されたものでしかありません。

そう。

引き寄せの法則を知ったからには、これからの人生を自分の意思で好きなように自由に創り出せるのです。

引き寄せの法則に失敗や成功はありません。引き寄せの法則は常に誰にでも平等に働いています。

今の自分の暮らしに不満があったとしても、これからどういう暮らしを望むのか、どんな気持ちで毎日をご過ごしたいのかを自分の意思で決めることができれば、その通りの毎日が変わっていくでしょう。

私は心を自由にして、子供の頃に描いた「漫画家になりたい！」「イラストレーターになりたい！」という夢を思い出しました。

望むだけなら自由ですから、まずは一本のシャープペンとクロッキーブックを買ってまたイラストを描き始めました。不思議なことに、私が「今度はこの道具が必要だな」と思っているとタイミングよく臨時収入があり、トントン拍子にパソコンで漫画やイラストを描く環境が整っていきました。

そうしているうちに、私の描いたキャラがゲームに登場し、漫画を投稿すると読者投票で一位をいただき、書籍のイラストを担当し、とうとう自分の漫画が本になることになったのです。

私は単なるその辺にいるごくごく普通…と言うよりは、ちょっとダメなほうの主婦です。転職も6回くらいしているし、家事も苦手でママ友ともうまくやっていけません。絵だって特別上手ではないのです。

それでも夢がどんどん叶っているのは、引き寄せの法則を知って心の自由を得られたおかげだと思っています。

引き寄せの法則を上手に活用して望む暮らしをするために、今日、いまこの瞬間から自分の望むことに素直になりましょう。

今、この瞬間からあなたは望みのままの人生を歩むことができるのです。

今日をあなたが生まれ変わる誕生日にしませんか？

この本がそのお手伝いになれば、幸いです！



## 奥付

「はじめての引き寄せの法則」

発行 平成 27 年 9 月 1 日

著者 あゆお

連絡先 tohu.ayuo@gmail.com

ブログ <http://kaishaku01.hatenablog.jp/>

twitter @kaishaku\_1



HAVE A  
NICE DAY