自分の魂に目覚めて望みを叶える
望み方ワークブック

「わたし」とは、次の３つが一体となっている存在です。

１魂（何一つ欠けることなく完全で完璧な存在。私たちの本質）
２肉体（感じたり、経験するための高性能な物体）
３意識（オーラ、エネルギー体、進化・変化する）

この三位一体である私たちは、宇宙の一部の存在であり創造主です。
「無制限に望めること」「望みは叶うこと」が私たちには元々プログラムされています。
それが他者の信念（後から作られたエゴ）、今までの思い込み、無理をして頑張ることなどによって、正常に作動されていない状態になってしまっています。

しかし、私たちは完璧な存在である魂を持ち合わせている創造主であるため、全てのことを決めることができる、つまり、望みを叶えることができる存在なのです。

振り返ってみると、今の現状はあなたが思考したことで、創造されていることが見えてきませんか？

あなたという存在が、どういうものなのかという前提を踏まえた上で、次の４ステップを実行してみてください。

自分の魂に目覚めて望みを叶える
望み方ワークブック

【ステップ１】

●意図する

私の望みは叶うと意図します。
意図するとは、「そうなると決める」ことです。
意図することで、波だった素粒子が粒になります。

その粒は振動し、渦を生み出しながら大きくなり、現実世界に投影され現実が変化します。

【ステップ２】

●望みを書き出す

どんな些細な望みも書き出します。
思い浮かばない場合は、不平不満、文句、怒りなどを書き出します。そして、それがどうなったら気分がいいのかを書き出しましょう。
それがあなたの望みです。

書きながら「叶うはずない」「信じきれない」などという否定的な思考が潜んでいたら望みは叶いません。
ステップ１に戻って、創造主の視点になり、望みは叶うものだと意図しましょう。

自分の魂に目覚めて望みを叶える
望み方ワークブック

【ステップ３】

●書いた望みを声に出す

声に出した音の周波数によって、エネルギー体などに影響を与えることができます。

また、声に出し脳にインプットすることで、脳のRAS機能も働き始めます。

自分が発した声に違和感がある場合は、否定の信念、思い込み、葛藤が潜んでいます。その違和感を味わったり、不調和を感じ切ったり、葛藤などが生まれた根源を深堀りするなど、探してみることで、魂のエネルギーと不一致な部分を浄化でき、手放していくことができます。

【ステップ４】

●臨場感を感じる

梅干しをありありとイメージすると唾液が出てくるように、脳は現実とイメージの区別ができません。

その習性を利用します。

望みが叶ったときの自分をイメージして、そのときに感じるであろう感覚に浸りましょう。

現実的に可能な望みなら、実際に現地に行ってみる、手にとってみる、匂いを嗅いでみる、感じてみるなど、五感を使って感じきりましょう。

望みに近い写真を見てイメージすることも効果的です。

自分の魂に目覚めて望みを叶える
望み方ワークブック

【ステップ5】

●リラックスする

心地よい状態でいるとき、ゆるゆるリラックスしているときにエネルギーは動きます。

頑張らない（頑張るとは、我を張ること。なので逆効果です）こと。
また、過去や未来を考えて不安になったり、心配、どうしようといった焦りもいりません。

望みが叶ったときのいい気分、楽しいことにフォーカスをしましょう。
望みは忘れているくらいが丁度いいです。

⚠注意点

なかなか叶わない望みがある場合は、それが叶わないメリットは何か自分に聞いてみましょう。
本当の望みではなかったことに気がつき、奥に潜んでいる本当の望みに気がつけます。

望むことに慣れてくると、現実化するスピードが早くなってきます。