



素直の魔法

ズボラ・めんどくさがり・なまけもの

どんな私でも
着実に願いが叶う

高梨 葵

はじめに

この度は、「素直の魔法」ズボラでもどんな私でも着実に願いが叶う！」
を手にとっていただき、ありがとうございます。

この本は、私がターニングポイントを迎えた4年前から今日に至るまで
に得た知識を、余すことなくお伝えするために作った本です。

数年前からブームな「引き寄せの法則」や「宇宙理論」「共振の法則」といっ
た正体はなんだかよくわからないけれど、「自分の願いが叶い、楽しく生き
ていける方法」。

例にもれず、私もこれらに夢中になりました。

最初知ったのは8年前。知ったのは良いものの、そこから4年間、「知っ
た知識で人生がうまくいくはずなのに、うまくいくように感じない！」と
いう状況に陥ってしまいます。いわゆるたくさん知識を集めてはうまく

いかず次の知識を求めていく…そんないわゆる「引き寄せジプシー」という状態に…。

自分の中で転換点と呼べる出来事が4年前に起こり、そこから本当の意味での「私を生きる」ということが始まりました。そうして、実践を重ね、たくさん現実創造を起こしていくうちに、気がついたこと。

それは、たくさん色々言われているけれど、大切なことはそんなに多くなく、その本質はすべてシンプルなものだということです。

色々回りくどく皆言葉を重ねているけれど、大切なことは単純で、だからこそ伝わりにくいのかもかもしれません。

現実創造を起こしていく上で大切なこと。

それはただ、自分に素直になること。

私はそれを「素直の魔法」と呼んでいます。

「ありのままの自分である」「自分の心の声を聞く」それもすべては、自

分の心に素直になるだけで、聞こえ見えるようになっていくもの。そう、すべては自分の心に素直になっていくだけで、良かったのだと気がつきました。

私自身、この「自分の心に素直になる」ということを突き詰めていくごとに、たくさんの現実創造を起こしてきました。

ではその「素直の魔法」とは、果たしてどんなものなのか。

これから私の経験や知識と共に詳しく説明していきます。

ぜひあなたもこの「素直の魔法」を使って、より豊かな現実創造を楽しんでください！

目次

はじめに

第一章「引き寄せの法則」「宇宙理論について」

「宇宙理論」「引き寄せの法則」って何？

人間の意志と意識が現実を創る

意識を向けてから叶うまで、タイムラグ（時間のズレ）がある

引き寄せの法則とは

思考は現実化する

「喜び」は「喜び」エネルギーに違いはない

目の前の現実、あなたの思考が創ったもの

すべてはひとつと「本来の自分」

第二章「素直の魔法」

出すエネルギーをシンプルにする

なぜ素直になることが大切なのか

自分で自分を幸せにすると決める

自分を「愛する」ことの強さ、愛と自己肯定、求めているのは他人からではなく自分からの愛、素直になることで、自分を愛せる自分になっていく

「良い気分」でいることを徹底する

「良い気分」は「ワクワク!」「楽しい!」のことだけじゃない
なぜ「ほっ」とすることがおススメなのか?

「自分の心の声」を知り、望みを知る

何よりも自分を一番に優先する

自分にたくさん問いかけてみる

「自分の心の声」は色んな形で現れる

自分のことを、世界で一番好きな恋人のように接してみる

人と信頼関係を築くように、自分と信頼関係を築く

望みを知ることが大事

「自分の心の声」により望みがわかったら、その願いを叶えていく

自分の心地よさを細かく追及していく

自分の「ふと」を、「インスピレーション」を叶えてあげる

拾い上げるのは「外側の声」ではなく「自分の心の声」

コラム①「外側の声」を聞いていて起きたターニングポイント

「つまらない」時はさらに自分の心に素直になるチャンス

コラム②「良い気分」のあとにやってきたつまらない日々

ネガティブさによりそう

喜び悲しみ怒り：色んな感情を味わうために生まれてきた

自分の望みを知るために、大切なネガティブな感情

自分の心に湧き上がってきたものすべてを一度、素直に受け入れる

ネガティブな感情も「良い気分」の一部

ネガティブな感情によりそう

今生まれてきている感情は、すべて必要だから生まれてきている

感情のエネルギーを行動に使っていく

未来を捨てて今を生きる

すべてはベストタイミングで起こっていると知る

すべてはうまくいつている

宇宙理論には「〜でなければならぬ」ものはない

自分のことを決めつけない

すべては自分の中にある

必要なのは自分の声だけ

現実的な行動よりも「自分の心の声」

第三章 「素直の魔法」

素直の魔法〜お金編〜

不安と向き合って、良い気分になれる方法を実践する

お金の思い込みを書き換える

親からのお金の思い込みの植えつけを解放する

・出したらお金が入ってくる？

・自分が本当に欲しい物を買う

・お金の使い方は、その時の自分の心の状態をよくよく観察して決める

コラム③ 「働きに出なくても大丈夫な現実がやってきた

素直の魔法〜恋愛&パートナーシップ編〜

トキメキが「恋」を運んでくる

自分に夢中になる「つまらない」はさらに自分の心に素直になるチャンス

やっつけてしまいがち思考

〜「引き寄せの法則あるある」〜

「本来の自分」を「正しい」と思い自分より上にしてしまう

人と比べて、落ち込む

焦って不安から行動してしまう

「自分の心の声がわからない」〜「正しい自分の声」「正解」を求めてしまう〜

コラム④『失敗』はないあるのは経験だけ』

一瞬前ではなく、「今」の心の声を採用する

やりたいことがないからといって特に問題ない

完璧にやるのではなく、できる範囲でできることからやってみていく

疲れたら休んでいい

願いを叶えるためではなく、自分の幸福感、喜び・楽しみのため

「やりたいこと」望みや願いがあるのに、動けない時

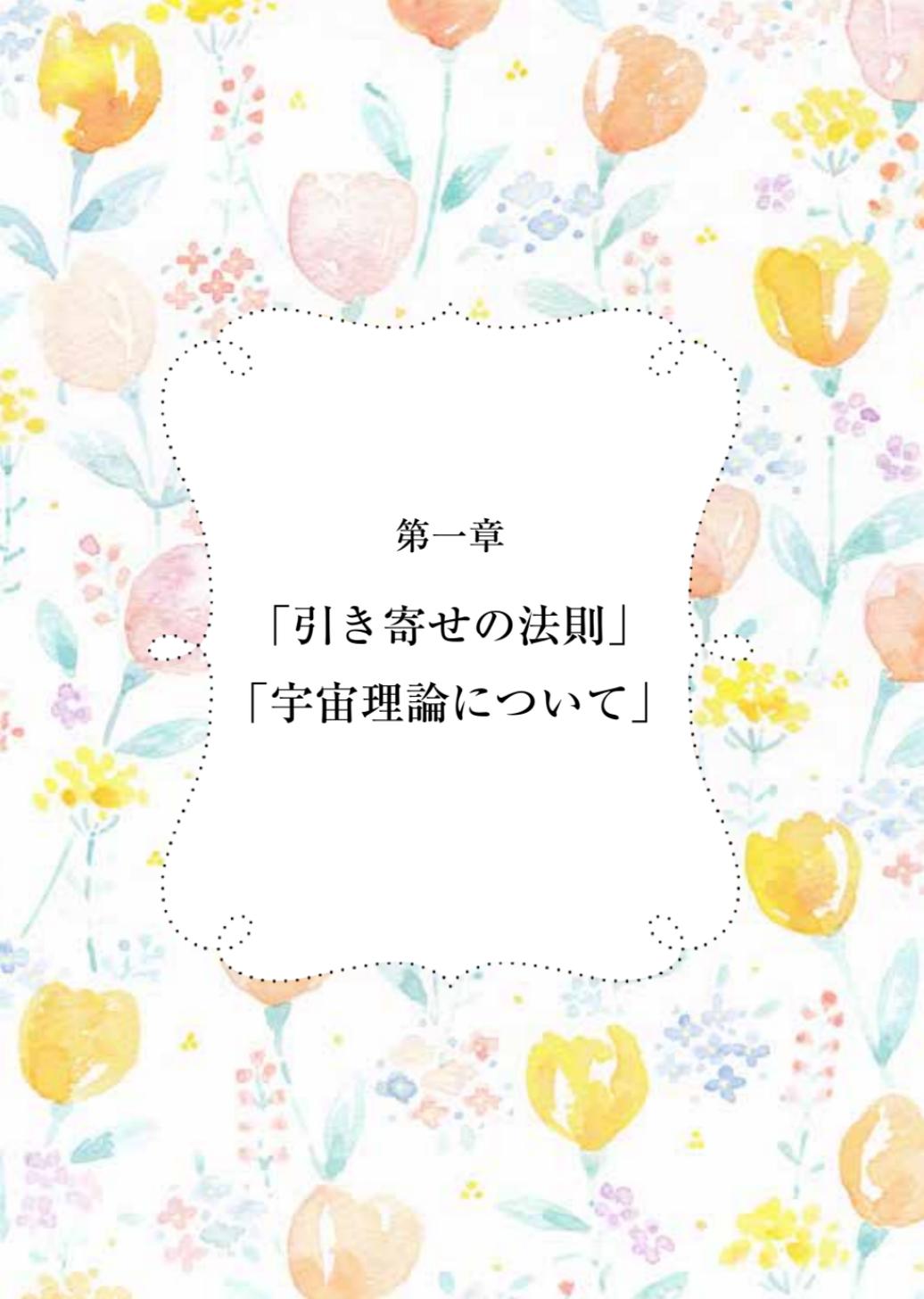
めんどくさいが本音だと思っていた



お
わ
り
に



自分
チャンネル



第一章

「引き寄せの法則」
「宇宙理論について」

「宇宙理論」「引き寄せの法則」って何？

「宇宙理論・引き寄せの法則」と言う言葉。きつと一度は耳にしたことがあると思います。読んでいる方の中には、たくさん書籍を読んだり、セミナーに参加したことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

はじめて「宇宙理論」「引き寄せの法則」の世界に触れる方のためにも、引き寄せの法則とはどういうものなのか説明いたします。

この世界は大前提としてエネルギーでできています。

私たちは、毎日息をするように常に波動エネルギーを出し、そのエネルギーに似たエネルギーのものが集まってきて、それによって現実を創造しています。

私は色々端折ってこう捉えています、さすがにぎっくばらんすぎるので（笑）、もう少し細かくどういふことか説明してゆきましょう。

 人間の意志と意識が現実を創る

この世界はすべてエネルギーでできるといふ話を、科学の分野からしてみましよう。

すべてのものはエネルギー体です。

家や家電、食べ物、私たち人間の体などの物質はもとより、目に見えない思考・意識ですら、小さく分割していくと分子↓原子となり、原子はさらに細かくなり究極に分解すると素粒子というこれ以上分解できない単位まで行き着きます。

ですから、すべての事象を分割しまくっていくと、すべてが素粒子になる。素粒子はあらゆる物理創造のモトになり、どんな形にもなれるすばらしい存在。

量子力学によれば、私たち人間の体も、毎日使っているスマホも、今手にしているこの本も、モトをたどればすべて素粒子でできていることになります。

つまり、この宇宙は素粒子でできている、となるのです。

素粒子は粒と波の性質の二重性を持ちますが、人が何かに関心を寄せるまでは波の状態でただよっています。そして、人が何かを見ようとそこに意識を向けると、素粒子の物質化が起こるプロセスがはじまります。

要するに、すべての物質は、人が見る（意識を向ける）ことではじめて形として定まってゆく、物質化されます。（これを「観測問題」と言います。）たとえば、「紅茶を飲みたい」と思った時。自分が「紅茶を飲みたい」と意識を放たなければ、目の前に紅茶は出てきてくれない、という仕組みです。人が「紅茶を飲む」と観測意識を向けたことで、はじめて素粒子が固まり物質化します。

量子力学によれば、「人間の意志と意識が現実を創る」とされています。

 **意識を向けてから叶うまで、タイムラグ（時間のズレ）がある**

意識を向けた時、量子力学の世界で何が起こるかという、願いごとが叶うための枠（型）が創造されます。ここにまだ、物理的要素は入っていません。色々なプロセスを経て、三次元である私たちの世界に創造される

のです。そのため、どうしてもタイムラグが発生してしまうのです。

ただ、思った瞬間になんでもかんでも現実化してしまったら、怖いことも、また、自分の望みとピタリと符号していなかった場合のものも現実化され、それはそれで困った事態になります。

私たちは、この三次元の世界、体がある世界を選んで生まれてきました。

それは、そのタイムラグの間起きる、望みが叶うまでのプロセスを楽しむため。望みが叶うまでやきもきしたり、不安になったり、ドキドキしたり、色んな感情を味わいます。でもそれこそが、この世界に生まれた私たちの大切な役目なのです。

引き寄せの法則とは

簡単に言うと、「引き寄せの法則」とは「**似たような波動のものが磁石のように引き合う**」という法則です。

この宇宙では、似た性質のエネルギー同士しか、お互い引き合うことはできません。自分の出す波動と同質のものが引っ張られてくるので、心地

よい波動であれば「心地よい」と感じる出来事が、不快な波動であれば「心地よくない」と感じる出来事が、引き寄せられ現実創造されていきます。

ではこの「波動」とは何か。

波動というのは、あなたが自分の体から外に向かって常時発信している見えない何かです。

誰もが発している目に見えないエネルギーのようなもの。

話さなくても家族や友人を見て楽しそうか落ち込んでいるのか、わかることもありますよね。不機嫌な人や怒っている人の側に近づいた時、なぜだか体がピリリと緊張してしまったり、強張ったり。なぜか自分も不機嫌になってしまったりする経験を、誰しも1度や2度したことがあるかと思えます。

こうした経験から、人は目に見えない何かを発信し、そして同時にその見えない何かを感じている、ということは何となくただけれど、ご理解いただけるかと思えます。



第二章
「素直の魔法」

「引き寄せの法則」や「宇宙理論」を何年もやっていても、なかなか思うように現実が変わらない、あるいはある程度まで望みどおりなただけで、こう突き抜けるものがほしい！そんな風に考えている方は多いのではないのでしょうか。

かくゆう私もそうでした。

私も引き寄せジプシー歴はかれこれ6年。少しずつ現実に変化を起こしていましたが、自分に合った方法を見つけて「こういうことなんだな」と腑におとしこみ、自分の望みを現実創造できるようになったのはここ2年です。現在の私が今、自分の望みや願いを現実創造できるようになったのは、「自分の心に素直になったから」です。

では、なぜ素直になると自分の望みを現実創造できるようになるのか、説明してゆきましょう。

 出すエネルギーをシンプルにする

実は、私がようやく自分の願いを現実創造できるようになったのは、**エ**

エネルギーの純度をクリアにしているから、なのです。

前章でも説明したように、この世界はエネルギーでできています。

そして、自分が見たい、感じたい、体験したいと思う望みを叶えたいければ、それと同じエネルギーを今出してゆく。それがこの世界の法則です。

ということは、望みと同じエネルギーを出している時間が長ければ長いほど、現実創造が加速されていくわけです。

それならば「毎日望みと同じエネルギーをずっと出していよう！」と思うのですが、なかなかそうはうまくいきません。後章で詳しく解説するためここでは説明を省きますが、ネガティブな感情が生まれることにもちゃんと意味がありますし、私たちが今まで生きている間にできた「思い込み」だったり、「常識」だったり抵抗をしますからです。

また、エネルギーのことを知ると、「不安」「疑い」「怒り」…ネガティブと呼ばれる感情を、見ないフリする人がでてきます。望みの状態はポジティブな感情。そのため、真逆の「ネガティブ」な感情を自分の望みを遠ざける「悪」と捉えてしまいがちなのです。

そのため、自分の心の中にネガティブな感情が湧き上がってくると、瞬間的にネガティブな感情に蓋をして、見ないフリをしてしまうのです。

怒っているのに怒っていないフリをしたり、不安を感じているのに不安を感じていないフリをする…。

自分の心に「嘘」をつくのです。

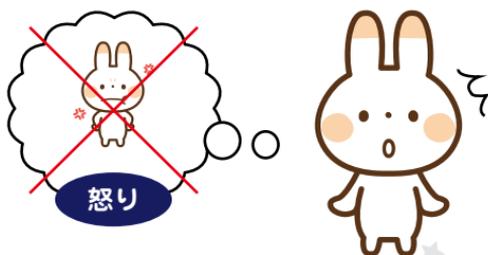
でも実際はネガティブな気持ちはそのままそこにあり、見えないようにただだけで、**その感情が無くなったわけではないのです。**

これはどういう状態か。

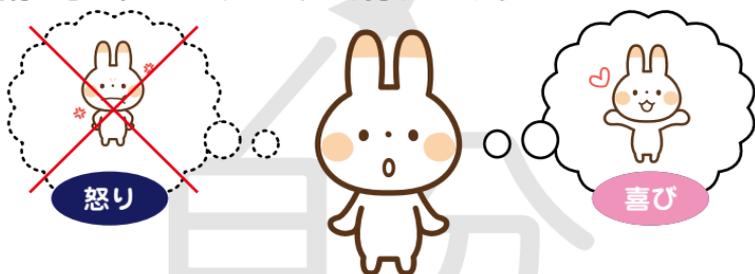
一見ポジティブのエネルギーを出しているようで、実はネガティブなエネルギーも同時に出している状態なのです。両方にエネルギーを出しているということは、プラマイ0。現状維持、変わらないということです。

私はこれを、**自分の心に素直になることによって、無くしていったのです。**

そうすると、プラスとマイナスにエネルギーを同時に発することなく、シンプルに望みの状態の方向にのみエネルギーを注いで行けるようになるのです。



自分の心の中にあるネガティブを見ないフリする



見ないフリをしたところで、その感情は残ったまま。無視してポジティブな考えを浮かべても、ネガティブな感情はそのまま残る。



プラス、マイナスどちらにもエネルギーを出しているので、結果変わらず、望みと同じエネルギー状態になるのに、時間がかかる。

やっつけてしまいがち思考 「引き寄せの法則あるある」

◆「本来の自分」を「正しい」と思い自分より上にしてしまう

よく勘違いしてしまうのが、「本来の自分」と繋がっている自分が上だとか、そっちの自分の方が正しいという思い込みです。

そういうことではないのです。宇宙に、ソースの大元に「本来の自分」がいて、そこと繋がれていると、私たちは「気分が良い」「心地よい」のです。ただそれだけであって、どちらが偉いとか上とかありません。「本来の自分」と現実世界を生きる自分の立場は対等です。

繋がっている自分が素晴らしくて、繋がっていない自分はダメだとか、そういうことではないのです。

逆に繋がっている自分が素晴らしい、正しいと思い込んでしまうと、繋がっていない自分はダメということになり、つまりその自分を否定してい

ることになります。

だから「今」の自分の状態をそっくりそのまま、認めて、受けとめてあげてください。

私たちは、どんな状態の自分であっても完璧で最高に素晴らしい存在です。そのことを思い出して、良い気分で過ごしてゆきましょう。

💡人と比べて、落ち込む

自分の心の声を聞いて、実践していくということは、自分にピッタリのペースで進んで行っているということなのです。

でも、例えばインスタやツイッター、ブログなどのSNSで他人が自分より先に、願いを叶えるように見えると、途端に皆自分に不安を感じます。

そして、「自分の何が間違っているのではないか」と思い込み、何か取りこぼしている情報や、方法が間違っているのではないかと、知識を探しにジプシーを始めます。

もちろんそれによって、必要な情報が入ってきたりして全く無駄ではな

いのですが…。

まず、第一に思い出してほしいのは、自分は今どんな状態か、ということ。嘘偽りなく（無理やりポジティブとかモヤモヤを隠したりせず）、自分の心に素直になって「良い気分」で過ごせているか。

振り返ってみた時「自分の心の声」を聞いて、望みをみて、行動していたか。それができていたなら、落ち込む必要なんてないのです。自分の心の声を聞いて行動していた自分を褒めてあげてください。

自分への信頼を取り戻して、私のリズムが世界のリズム。私のリズムが宇宙のリズム。

この世界を創造しているのは自分自身であること思い出してゆきましよう。

願いが今叶っていないのは、あなたの方法が間違っているとかではなく、今がベストタイミングじゃないからです。

自分のベストタイミングで望みは叶うようにできていえるので、それを信じて待ちましよう。

高梨葵（タカナシアオイ）

1983年生まれ。宇宙理論実践研究家。

2012年に「引き寄せの法則」と出会い、その魅力に惹かれるが、思うように結果がでず気がつけば引き寄せジブシーに。

4年前の病気をきっかけに改めて「自分で自分を幸せにする！」と決意。

2年前から「良い気分」を徹底することから始め、実践している内にどんどん願いが叶い始める。

自分の望みに従って「Youtube」に「自分チャンネル」というHappyちゃんや引き寄せ関連の動画をアップするチャンネルを開設。

同時にその体験をブログやyoutubeにシェアしていったところ「わかりやすい！」と支持を得るようになる。

趣味は宇宙理論の実践。読書。

素直の魔法

～ズボラ・めんどくさがり・なまけもの どんな私でも 着実に願いが叶う！～

2020年1月11日（最初の満月の日） 第一刷発行

著書・発行者 高梨葵

発行所 1212（イフイフ）

ブックデザイン 高梨葵

法律で認められた場合を除いて、本書からの複写・転載（電子化を含む）は禁じられています。また、代行業者等の第三者による電子データ化及び電子書籍化は、いかなる場合も認められません。無断転載・複製を禁じます