

# 目次

まえがき 2

## 第1章 引き寄せの法則を健全に働かせるために 17

心の状態⇨マインド	19
マインド⇨波動エネルギー	20
物事が現実化していくスピリチュアルなしくみ	21
その人の信念や生きる指針が人生を創造している	22
自分を常がいい気分でいさせてあげるために	24
幸せ体質になるためのワーク①	26

## 第2章 幸せ体質のレベル

35

ネガティブな思考や感情

29

ネガティブに望まないこと

30

ネガティブに引つ張られない自分になる

31

マインドを整える必要性をしっかりと理解する

33

日本人はネガティブ気質

36

幸せ体質・初級レベル

38

幸せ体質・中級レベル

43

幸せ体質・上級レベル

47

最速で幸せ体質・上級レベルへシフトしていくために

49

思考パターンのクセ

52

心に余裕があれば思考パターンのクセの影響を受けにくくなる

53

私たちが意識して全力を尽くすこと

55

### 第3章 日常レベルでのネガティブな感情の受けとめ方

59

思考パターンのクセがストレスを生み出している

60

多くは幼少期に自我（思考パターンのクセ）が刷り込まれる

63

多くの人が抱えやすい思考パターンのクセ

67

本能的に怖れを常に抱えて生きている

69

思考の8割はネガティブ

71

ネガティブな反応

72

ネガティブな感情の健全な受けとめ方

77

ネガティブな感情の一次対処法

84

ネガティブに対する自分の反応によって未来が左右される

85

## 第4章 自分の感情と健全に向き合うために

87

幸せ体質になるためのワーク②

まだ起きてもない未来への不安

深刻なトラウマ

感情の蓋が開く

ネガティブは本来の五感を鈍らせてしまう

88

94

95

98

99

## 第5章 自分のマインド（心）の状態を把握する

103

ネガティブを健全に感じる

感情に鈍感になつていくこと

本心と向き合おうとしても抵抗が出てくる

迷ったり困ったりしたときは好きなことに立ち返る

105

107

110

113

## 第6章 切実な心の状態

123

自分の好きなこと⇨波動エネルギーを高める

全ては自分の波動エネルギーが下がる状態を回避するため

自分のネガティブと仲良くなるうとするだけでOK

切実な心の状態

切実な心の状態になつているときの人の心理状態

自分が抱えている苦悩に寄り添えるのは自分だけ

切ない思いを緩めるための3ステップ

自我をなだめて緩めていく

自己受容

ネガティブな感情を完了させてあげる

苦悩が癒やされていけば本来の自分に戻れる

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

115 117 119 121

127 128 130 136 138 139 142

## 第7章 セルフヒーリングワーク

145

幸せ体質になるためのワーク③

イメージングワーク

幸せ体質になるためのワーク④

幸せ体質な心の状態を保持するための3つの動作

神聖なる自己とつながることので得られる効果

幸せ体質になるためのワーク⑤

## 第8章 インナーチャイルドを癒やす

175

インナーチャイルドを抱えている人の思考パターンのクセ

当時から未完了のままの感情を完了させてあげる

それぞれの立場での事情

185 184 177

163 161 158 153 152 148

親と子どもの捉え方

幸せ体質になるためのワーク⑥

幸せ体質になるためのワーク⑦

素敵なエピソード

186 191 195 200

## 第9章 全てはかけがえない経験

205

癒やしに終わりはない

毎日がネガティブと向き合うタイミング

たましいの存在

心が揺れるのは人間なので当たり前

自然に成功法則とつながれる

209 211 214 217 220

あとがき

222