

CONTENTS

はじめに 2

第1章 頭の中を変えることで、私の世界は変わった！

13

自己否定と罪悪感の塊だった私	14
不思議なエネルギー、スピリチュアルとの出逢い	19
スピリチュアルを学んだのに、まったく現実が変わらない日々	24
開花したスピリチュアル能力が突然なくなった!?	30
宇宙の法則と出逢い、実践から学ぶ日々	38
スピリチュアルな能力に再び目覚める	44

スピリチュアルと宇宙の法則で人生は必ず激変する！

コラム 第1章のまとめ

第2章 感情を感じ切ることの大切さ

55

自分の感情の動きに敏感になる

自分の感情を絶対にジャッジしない

湧き上がってくる感情をその都度しっかりと感じ切る

人と本音で向き合う

スピリチュアルなワークで麻痺している感情を取り戻す

インナーチャイルドの癒やしワーク

トラウマの解放ワーク

感情解放ワーク

感情は感じ切ってもなくなるらない

.....

49

56

59

62

67

72

75

79

84

88





コラム 第2章のまとめ 93

第3章 宇宙の法則を味方につける 95

すべては一つ（大いなるすべてとは？） 96

すべてはエネルギー 105

出したものを受け取る 109

引き寄せの法則 115

パラレルワールド（並行世界） 123

鏡の法則 128

ハイヤーセルフについて 135

コラム 第3章のまとめ 140

第4章 観念を手放せば、人生は面白いほど楽になる

143

観念とは何か？	144
観念に気づく方法	149
観念を手放す「感情解放ノート」の書き方	155
観念を手放すワーク	166
観念を手放すことを抵抗するとき	168
引き寄せを学ぶより、観念を手放すことのほうが大切	173
実践することの大切さ	176
不安と恐怖との向き合い方	180
ノートに書くことは、自分のありのままを認めるということ	183
コラム 第4章のまとめ	186

186 183 180 176 173 168 166 155 149 144



第5章 本当の自己受容とは？

189

人の悪口を思いつきり言ってみる	191
すべてをいったん、人のせいにしてみる	196
自己否定をとことんやり切る	203
罪悪感も思いつきり感じ切る	208
過去や人に思いつきり執着してみる	210
やりたくないことを徹底してやめてみる	213
どんな自分もジャッジしない	217
どれだけネガティブになっても絶対に大丈夫な理由	220
コラム 第5章のまとめ	227

あとがき

230