

# CONTENTS

まえがき 2

## 1章 自分軸とは？

自分軸とは？	16
日常の小さいことから自分の心の声に従ってみる	19
自分軸とはわがままになることではない	20
人に合わせる生き方をやめる	22
人に嫌われたって別にいいと気づくこと	23
頭であれこれ考えない	25

## 2章 波動を上げてハッピーな現実を創る

インナーチャイルドを癒やすと現実が変わる	27
インナーチャイルドの癒やし	29
自分を大事にすれば、周りが大事にしてくれる	31
波動とは？	34
波動が上がる⇨意識が変わること	35
現実100%自分で創っている	36
投げた波動は必ず自分に返ってくる	38
人のせい・批判をやめる	39
自分の波動が上がれば家族も上がる	41
相手を助げたい・なんとかしたいというエゴを手放す	42
たとえ家族でもコントロールしない	44

引き寄せがうまくいかない理由	46
お金も波動	47
波動が高い場所にいる	48
波動が高い人と時間を共有する	49
言葉のエネルギーを使う	51
自分をキラキラさせてみる	52
嫌な人はあなたの波動を映し出す鏡	54
嫌な人にあえて感謝してみると相手が変わる	55
寝る前の波動はとても大事!	57
自分の設定を変える・許可する	58

### 3章 ネガティブな感情の扱い方

ネガティブな感情は使うのではなく手放す	62
手放し方・脳に手放したと思えばいい	64
手放すと潜在意識のブロックが外れてくる	68
潜在意識のブロックは層構造になっている	70
心の声とエゴの声の見分け方	71
モヤモヤした感情はすべて手放すもの	74
ネガティブな感情にも感謝をし、認めてあげる	75
ネガティブな感情のまま問題を解決しようとする	77
無価値感・罪悪感はあるがたくさん持っている	79
「しなきゃいけない」をやめる	80
執着という周波数を手放すとすべてが手に入る	82
ワクワクと恐怖は同じもの	83

## 4章 宇宙のしくみを知る

宇宙の法則はとてもシンプル	86
現実には自分の好きなように創れる	88
今の感情があなたの未来を創る	89
想像できることはもうすでに叶っている	91
願いの叶え方	92
ここは100%意識の世界	94
宇宙銀行には無限にお金がある	95
自分が宇宙基準!	97
宇宙にお任せする	99

## 5章 これからの宇宙そして地球の流れ

私たちはなんのためにこの地球に生まれてきたのか	102
この地球はカルマのゲーム	103
時間は繋がっていない。過去と未来を悩むのは意味がない	105
地球は5次元に移行している	108
地球が5次元になるとどうなるか？	110
今このタイミングで本当の自分に戻っていく	112
ネガティブな感情も本当はギフトだった	114
現実はその幻想、自作自演	115
地球にいるとお金の幻想ドラマに深くはまる	117
お金はただのエネルギーだと理解する	119
お金を支払う・受け取るのはエネルギーの交換	120
損得勘定をやめる	122
宇宙存在のサポートを受け取ると意図する	124

ハイヤーセルフとして生きていく ……………

自分がすべて真実・自分を100%信じていれば幸せになれる ……………

127 125

あとがき

129