

# 目次

はじめに 2

## 第1章 「エネルギー循環」のしくみ

エネルギー循環のしくみ	— あなたの内側が世界を創り出す —	.....	12
あなたを内観するしくみ	— エネルギーキャラクターの声を聞く —	.....	13
ひらめきが生まれるしくみ	— 突然舞い降りるエネルギー —	.....	14
ひらめきを行動に移すしくみ	— 頭のサポートと身体の行動力 —	.....	16
「感情」が生まれるしくみ	— エネルギーを感知し、色分けする —	.....	18
ひらめきに寄り添うしくみ	— 「意識」の内と外をつなぐもの —	.....	21

## 第2章

### 「エネルギーがうまく循環しない」しくみ

将来への不安で前に進めない人のしくみ	— 不安がエネルギーに蓋をする —	24
夢を語るとき、何故か胸がチクリと痛む人のしくみ	— 仮面を着けた自我 —	28
大学デビューでキャラ変する人のしくみ	— 人生劇場の主役は「あなた」 —	30
「思考は現実化する」しくみ	— 同じ仮面を作れば、同じ現実を創れる? —	32
SNSでリア充アピールする人のしくみ	— 負の感情を見ないようにする —	34
責任感が強すぎる人のしくみ	— 重い薪を背負い、自分を見失う —	36
男性性中心の時代のしくみ	— 閉じ込められた「女性性」 —	38

## 第3章

### 「うらみのつぼ」「エネルギー循環のしくみ

うらみのつぼエネルギー循環のしくみ	— 感情ゲームは終わらない —	42
「もう! 今、やろうと思っていたのに!」のしくみ	— 不安感を遠ざける義務 —	46
世界から「いじめ」がなくならないしくみ	— 排除したい劣等感を投影する —	48
芸能人を炎上させる人のしくみ	— 怒りは恐怖感を和らげる —	50

## 第4章

### 「うらみのつぼ」から「ひらめきのつぼ」へ

嫁姑問題が絶えないしくみ	— 外側に作る敗北感の「ゴミ捨て場」 —	52
幸せになれない人のしくみ	— 罪悪感は自分に呪いをかける —	54
ハッピーエンドの恋愛映画が好きな人のしくみ	— 虚無感から目を背ける —	58
「価値観の違い」で離婚する人のしくみ	— 仮面の陣取り合戦 —	60
お金を得ることが人生の目的になってしまふ人のしくみ	— 見せかけのつながり —	62
大好きなことを大好きと言えない人のしくみ	— 本音を出したら負け? —	66
自分を取り戻す人のしくみ	— 頭の世界が壊れる時 —	68
親子間・恋愛関係・組織内で起こる連鎖のしくみ	— うらみのつぼの中へ —	70
人生に変化が起きる人のしくみ	— 魂のシナリオが発動する時 —	72
つながりを感じる人のしくみ	— 仮面を捨て、本音を感じる —	74
エネルギー体験記	母親との関係の変化	78
やりたいことを後回しにする人のしくみ	— 頭が守りたかったもの —	80
才能を活かせる人のしくみ	— 「個性」に宝物が眠っている —	83

## 第5章

### 「インナーマリッジ」のしくみ

好きなことを思い出す人のしくみ	— ひらめきの軌跡を辿る —	.....	84
ブロックが外れる人のしくみ	— ひらめきが生み出す「ど真ん中」 —	.....	86
野球少年が「将来の夢はプロ野球選手」と言うしくみ	— ひらめきが目指す場所 —	.....	88
自分らしく生きられない人のしくみ	— 最後に出てくる「あの感覚」 —	.....	92
本来の姿を思い出していく人のしくみ	— 「メント・モリ」と「カルペ・デイエム」 —	.....	94
同じタイプの人が何度も目の前に現れるしくみ	— 押し殺していた憎しみ —	.....	96
いま、この瞬間を生きる人のしくみ	— 過去と未来を統合する —	.....	100
現実がスムーズに動いていく人のしくみ	— 周りの声を聞き、任せてみる —	.....	102
魂のシナリオが発動するしくみ	— 本来の「個性」が目覚める —	.....	104
男性性と女性性が調和するしくみ	— 頭と心と身体の内ナーマリッジ —	.....	106

# 第6章 「ひらめきのつぼ」 エネルギー循環のしくみ

魂のままに生きる人のしくみ — 調和の世界で生きる — ..... 110

無鉄砲に見える人が何故か輝いているしくみ — 残酷なひらめきとピュアな自分 — ..... 112

自分の才能で生きていくしくみ — たくさんの才能をかけ合わせる — ..... 118

無心で仕事に取り組む人のしくみ — 「飽きない」ことが「商い」に向いている — ..... 120

好きなことをすればするほど苦しくなるしくみ — 「光」は「闇」を加速させる — ..... 122

人とつながる人のしくみ — 自分の「梓」を取っ払う — ..... 124

奇跡を起こす人のしくみ — ひらめきは魂とつながっている — ..... 126

新しい頭の使い方のしくみ — エネルギーを具現化し、広げる力 — ..... 128

「エネルギー循環」が創るこれからの世界 — 平等や平和を創る「共生」の社会 — ..... 128