



# CONTENTS

まえがき

2

## 第1章

幸福になる考え方を取り入れてみよう

17

世の中にある様々な考え方を自分なりにアレンジして取り入れてみる

18

輪廻転生

20

今世は輪廻転生から抜けられる時代

23

業（カルマの法則）

24

あなたの与えるものが、あなたの受け取るものです

33

地球のルールと宇宙のルール

37



第2章

感情・蔑ろにしてきた自分の感情を癒やす

魂の年齢（意識の違い）	40
ヒーリング（癒やし）	42
一生懸命やっているのに報われない人	46
自分の気持ち（感情）を無視するのは止めましょう	47
自分の気持ち（感情）を感じる	52
過去世の感情が爆発した私の不思議な体験	53
自分のネガティブな感情を癒やすワークをやってみましょう	59
自然と心を繋げてみる	68
全ての感情と楽しく付き合ってみてください	70



第3章

思考・自分を苦しめている心の癖に気がつく

自分を蔑ろにし続けると、人に蔑ろにされる

.....

ゴミ箱体質・私の思考パターン

.....

職場の人間関係と思考パターン

.....

自分の思考パターンは他人を通して見せられる

.....

第4章

霊性・見えない美しい存在に気がつく

人は亡くなっても肉体は滅ぶが、霊体（エネルギー）は残る

.....

私たちを守ってくれている見えない存在がいる

.....

ハイヤーセルフ（魂）からのメッセージ

.....

大木からのメッセージ

.....

鉱物からのメッセージといわずら

.....



第5章

トゥルー・セルフ…本当の自分に戻る道

ベレの椅子 ..... 108

意識を上げて美しい存在と繋がりましょう ..... 112

無意識レベルでのエゴ

(思考パターン、思い込み、固定観念、古い習慣など) に気づく ..... 116

地球も人間も意識を上昇させる時が来ているようです ..... 120

肉体を大切にす ..... 123

親や世間の価値観を生きていることに気がつく ..... 124

自分の真実を生きる ..... 126

家族や他人にばかり意識を向けず、自分自身と向き合う――

自分を幸福にしない思考パターンに気づく ..... 129

賢く自分の思考(エネルギー)を使う ..... 131



あとがき

140

目に見えない美しい存在の愛に気がつく  
.....  
本当の自分を取り戻す  
.....

137 134