

第3回

愛の現実創造 | 方程式(2)

本音・ワクワクを選択行動する

STEP1
自分の心と繋がって一致する

STEP2
本音・ワクワクを選択行動する

STEP3
全てのプロセスを信頼する

めっちゃ人生がスイスイ動く エネルギーについて

受講マインドセット

1. 正直さ
2. 謙虚さ
3. 素直さ

1. 正直さ

現在地と目的地

現在地を知ることによって目的地が見える

→今を直視する勇気を持つ必要がある。

2. 謙虚さ

認識と変化

認識しないと変化できない

→“知っている”を外す必要がある。

3. 素直さ

行動は初速

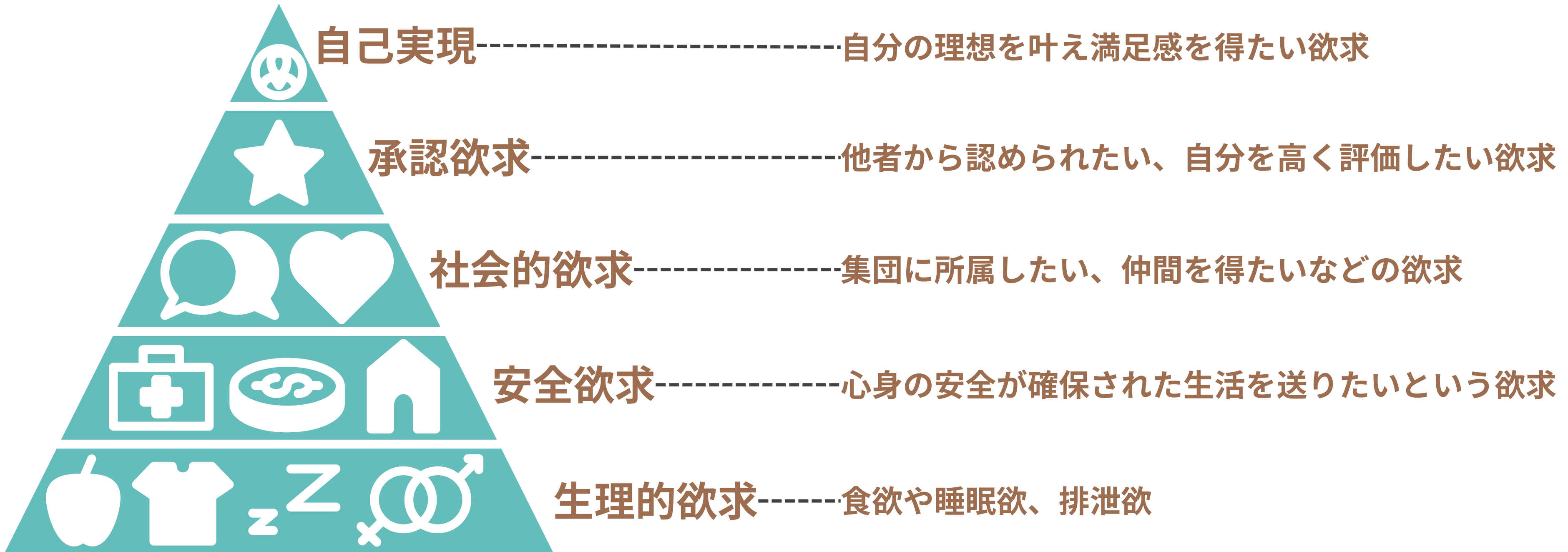
とりあえずまずやってみる

→体験談のみ語れる人になる



自分の心を満たすことの重要性

下層の欲求から満たしていくことで、人間は最終的に自己実現に至る



STEP2

本音・ワクワクを選択行動する

- ✓本音に従って行動する（問題がなくなる）
- ✓ワクワクに従って行動する（劇的に楽しくなる）

魂の自己と一致し始める！

選択する自由を取り戻す

自我・頭

恐れ・不安

真我・心

愛・ワクワク

表裏一体

前回の復習：自分の心と繋がって一致する

不安を感じる



自分に質問して深掘りする



不安の理由を認識する



さらに質問して深掘りする



本当の気持ち（愛の願望）を認識する



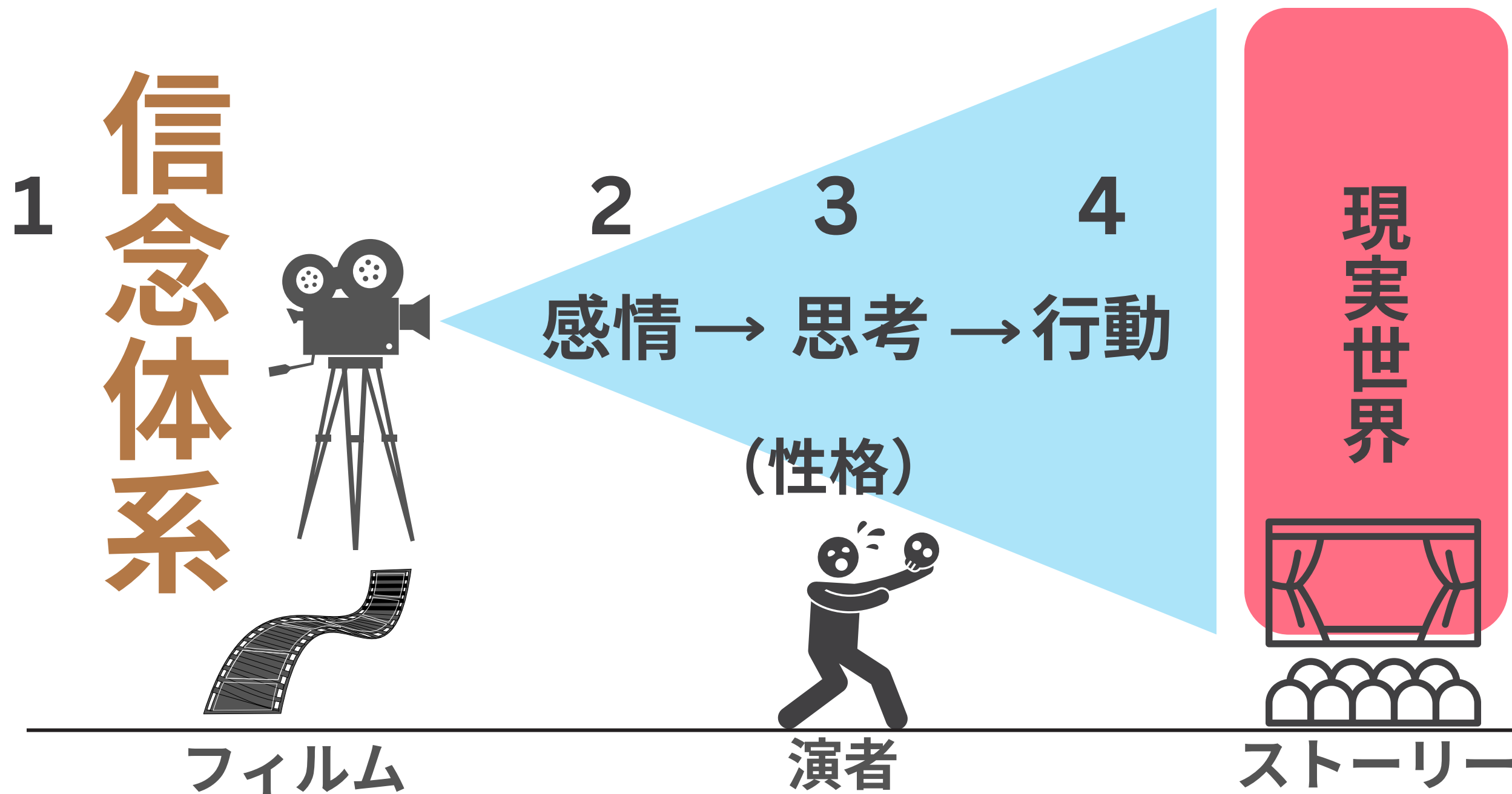
自己一致（認識の調和）



原因

結果

信念体系メカニズム



私たちは、
見ているものを信じているのではなく
信じているものを見ている (観念)

現実 は中立

決めていているのは自分

被害者になるのをやめ
苦しみのループを断ち切る

私はどうしたいの？ (本音)
が大切！！！！！！

人間関係の不調和

お互いに感情反応が起きて不調和の時は、

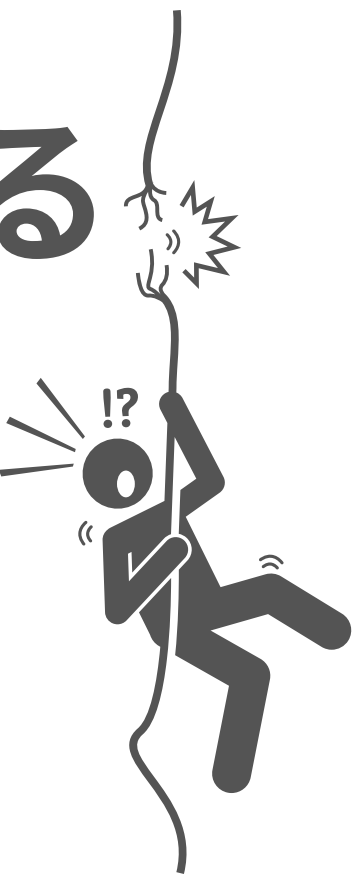
「すべき」という信念体系がジャッジとなり**分離意識**を生んでいます。

違いをお互いに認められれば、感情反応は起こりません。

分かり合えないことを分かり合うこと

分離意識＝源から切り離された自己

自分と自分が分離すれば現実もぎこちなくなる



自己一致した選択をすることで
最高の人生を最短で作り出せる！

ある同棲カップルの話……

コーヒーポットのスイッチを
付けっぱなしにして会社に行った剛。
それに怒る知恵。



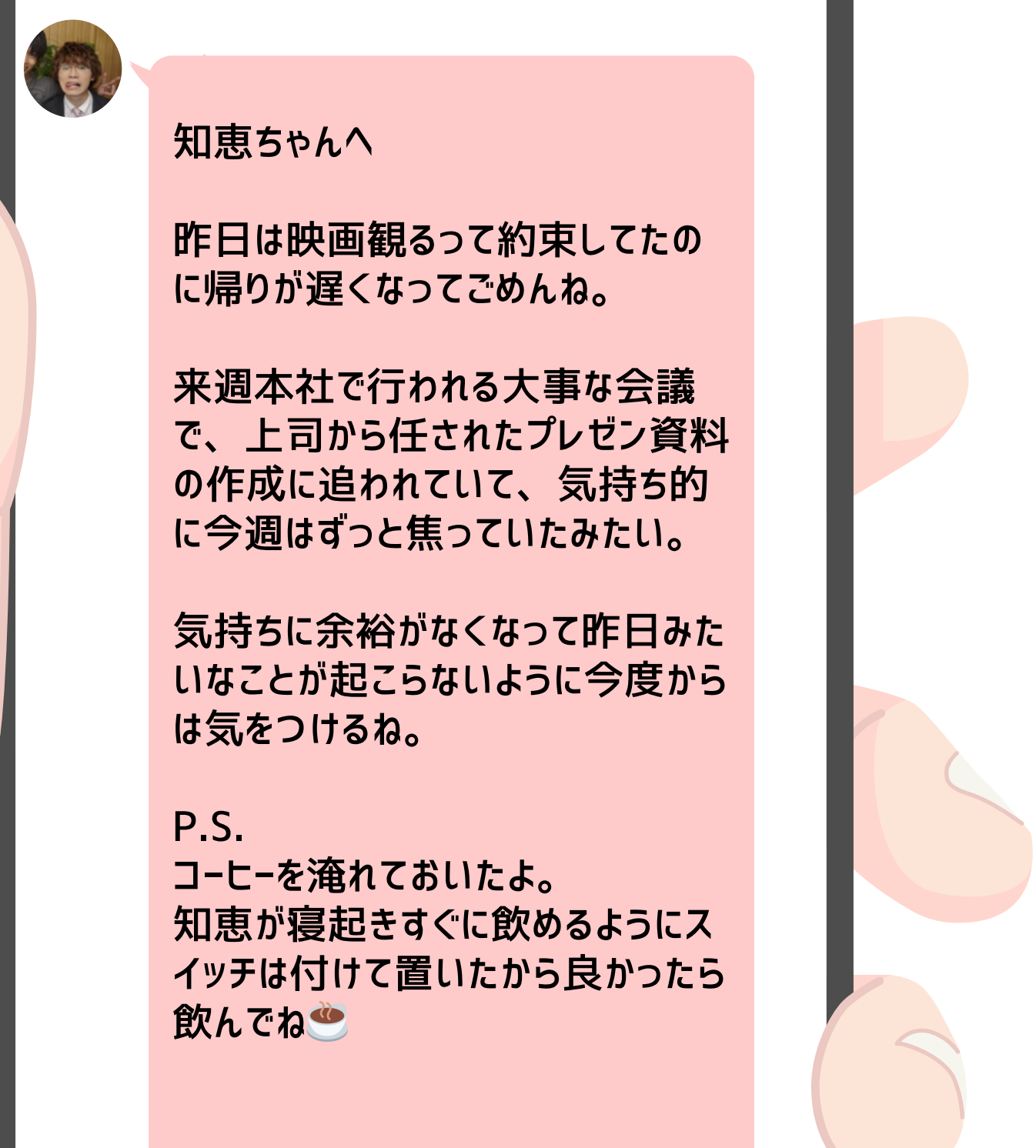
昨日の喧嘩の余韻も
まだ冷めていない様子



なんでスイッチ付けっ放しなの!?
剛って忘れっぽくて本当最低な男



あ、剛からだ



知恵ちゃんへ

昨日は映画観るって約束してたのに帰りが遅くなってごめんね。

来週本社で行われる大事な会議で、上司から任されたプレゼン資料の作成に追われていて、気持ち的に今週はずっと焦っていたみたい。

気持ちに余裕がなくなって昨日みたいなことが起こらないように今度からは気をつけるね。

P.S.

コーヒーを淹れておいたよ。
知恵が寝起きすぐに飲めるようにスイッチは付けて置いたから良かったら飲んでね☕

ああ、私今すごく怒ってイライラしている。
そうだ。外側ではなく自分の心と繋がって一致するんだった。
外側ではなく、まず自分自身の気持ちよね。

-どうして怒ってるの？

「昨日剛に映画を観に行く約束を破られて裏切られた気持ちだった」



-どうして裏切られた気持ちだったの？

「私のことを粗末に扱っているから」



「もっと大事に扱われたい」(願望)



「愛し愛される人生を生きたい」(愛の願望)

自我・頭

怒り・悲しみ

表裏一体

真我・心



愛の願望（本心）を認識して

選択→行動する！

愛の創造主になる！

『剛は、忘れっぽくて本当最低な男』



『剛は、頑張り屋で優しい男』

(不器用なところあるけど、私も完璧じゃないもんね。)

観念に気づいて
書き換えることで体験する
パラレルは変わる！

怒りでなく、愛の感情を体験できる！

パラレルワールド = 並行現実・多重世界のこと

あなたの感情にあった周波数の
パラレルワールドが展開される。



エイブラハム 感情の22段階	
1	愛・喜び・感動・感謝・自由・自信・大いなる気づき・あふれる活力・高い評価
2	情熱
3	熱意・やる気・切望・興奮・熱狂・幸福感
4	ポジティブな期待・信念・信頼
5	楽観
6	希望
7	満足・納得(現状肯定・ニュートラル)
8	退屈
9	悲観
10	欲求不満・ストレス・焦り・いらだち・短気・我慢・不足・欠乏
11	戸惑い・圧迫感
12	落胆
13	疑い・不安
14	心配
15	非難・自責
16	挫折感・失望
17	怒り
18	復讐心
19	憎しみ・敵意・激怒
20	嫉妬
21	自信喪失・罪悪感・無価値観・自己卑下・恥・不安(身の危険)
22	恐れ・悲嘆・苦悩・憂鬱・絶望・無能感・無気力

感情には様々な段階がある

↑上に行けば**軽くなり**
 ↓下に行けば**重くなる**

エイブラハム 感情の22段階

感情はメッセージャー

本来のあなたを生きているかどうかを
経験を通して教えてくれている

感情はチャンネル

感情体験によって様々なパラレルに移動している

感情から隠れた信念体系（思い込み）
に気づくことができる。

1ヶ月後・・・

知恵は、自分の心に沸き起こった感情を通して
自分を知り、相手のことも知ることができるようになった。

「剛は頑張り屋だから忙しい時は教えてね。

私が剛よりも早起きして
コーヒーを淹れてあげるから♡」

“愛し愛される世界”は
私から創っていくんだ・・・



**不安（恐れ）は掴んだものを離さないけれど、
愛は全てを与えて解放する。**

**不安（恐れ）は苛立たせるけれど、
愛はなだめる。**

**不安（恐れ）は攻撃するけれど、
愛は育む。**

自分の本当の気持ちを知ろう

WORK TIME (3分)

あなたが絶対に叶えたい
夢はなんですか？

WORK TIME (3分)

あなたがもう終わりにしたい
事はなんですか？

自由意志

私たちは常に自由意志を持っている

「不自由」になれるのは、
本当は自由があるから。

自由に感じられない経験があるのは、
自由に感じない経験をも選択する自由がある
ということ。

ワクワクのエネルギーは
魂100%として生きている状態。

ワクワクは肉体を通して感じられる
最も波動の高い状態

肉体と連携しているため
自然と行動したくなる

読む、観る、聴く、行く、作る、
伝える、デザインする、書く etc...

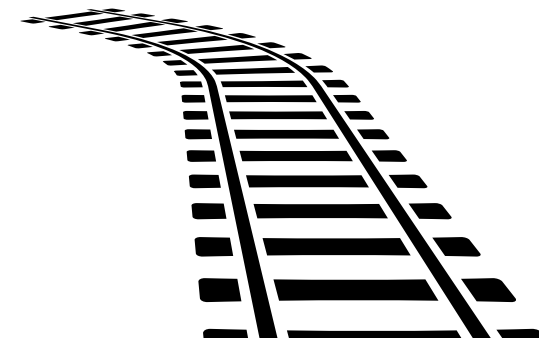
ワクワクは、
本当の望みを生きる情熱のガソリン。

ワクワクのエネルギーは、
人や物事を巻き込んで動かす力がある。

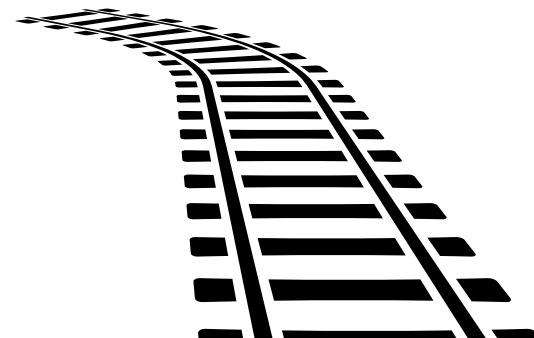
魂の願望を肉体を通して
表現している状態であり

使命のレールに

最短で乗ることが出来る方法です。



大切なことは
その世界に生きると決めること
決めきること。



決めること・やってみることが重要！

やらないと一生後悔しそうなもの

使命

大きな
ワクワク

小さな
ワクワク

面白くない環境や状況はない。
面白くないと感じる自分がいるだけ。
ワクワクしていると全てが面白くなる！
＝シンクロニシティ

今週は、
あなたが望んだ世界の主人公になって
毎日、自分自身が最もワクワクすること
を選択→行動してみましよう！