

はじめに

「夢」のお告げを、あなたは体験したことがありますか？

お告げとまではいかなくとも、なんだかとても気になる、神秘的な「夢」を見たことがある人も多いのではないのでしょうか。

「夢」はいつもの意識状態では思いもよらないストーリーが展開したり、忘れていた人や出来事が出てきたりすることも多いですね。

「夢」のなかでは、目覚めているときには気がつかなかったアイデアや、問題解決の糸口が得られるということは、実際によくあることです。

ベートーヴェンやポール・マッカートニーには、「眠って朝起きると新しい曲が思いついた」という話もありますし、親鸞聖人は「夢」のお告げで浄土真宗を開いたといわれています。

ある成功者は、目標を達成するために何年もがんばり、最後に達成するためのキーが「夢」のお告げだったと言っていました。

かくいうわたしも、ある日インドの田舎道を歩いている夢を見ました。するとわたしの首に白い蟬がとまり、そばにあった家から男性が出てきて、白い蟬の意味と飼い方を、事細かく教えてくれました。

朝目覚めたとき、なぜか「わたしは妊娠したに違いない」と思い検査をしたら、それとおりに妊娠していたのです。

わたしはこの夢で教わった子育て法を実践していくことで、独自の子育て論を確立することができました。

なぜ「夢」にそのような力があるのでしょうか。

眠りの時間はあなたの潜在意識とアクセスする大事な時間だからです！

「夢」は「潜在意識」のなかに眠っていた情報を整理し、分析したものがストーリーや情景となって出てきます。

この「潜在意識」のなかに、あらゆる問題の解決法と、現状突破のアイデアがあるのです。

眠りのなかで「夢」を見る時間は、潜在意識の情景やアイデアを意識にあげる大切な時間。

でもこの眠りの時間は意図的にコントロールすることは難しく、忙しいわたしたちは、いつ見るかわからない「特別な夢」を待っていることはできません。

そこで本書では、この特別な夢を見たときと同じような意識状態に、自ら能動的に入り込み、主体的に自分の人生をクリエイイトする方法をご紹介します。

眠りながら奇跡を起こしていきましたよ！

2023年8月 谷原由美

『眠りながら奇跡を起こす』 目次

はじめに

1章 眠りの時間は奇跡の時間

眠りで潜在意識とつながろう

- 運命は眠りでつくられている

- 脳は、眠っている間に潜在意識を書き換えている

人は日々「自動化」の学習をしている

- シナプスがつくる「自動化」こそが潜在意識

どんな思い込みを持っていますか？

- 放置していると、思い込みは変えられない

人は「判断のフィルター」で空想と現実の区別をつけている

- 「判断のフィルター」が固い人は、思い込みを変えられない

- 「判断のフィルター」は成長とともにつくられていく

- 「判断のフィルター」が偏っていませんか？

子どもには、しつかり夢を描かせよう

- 子どもの頃に、潜在意識の思い込みがつくられている

大人が潜在意識を書き換えるには？

- 大人の「判断のフィルター」がゆるむタイミングを知ろう

- 潜在意識のなかには、人生をよりよい方向に導く答えがある

- 眠りで潜在意識にアクセスすると、パフォーマンスも上がる

意図的に潜在意識にアクセスする

- 眠れる預言者と呼ばれた男

- 名前を隠してまで使われるヒプノセラピーという手法

- 眠りで、ヒプノセラピーの手法を取り入れられる

眠りの時間を使って、潜在意識を書き換える

- ゴールデンタイムを利用して暗示を自分にかけていく

- 眠りの時間はじつはずっと昔から研究されてきた

2章 アファメーションと暗示の力を活用する

アファメーションと自己暗示の違いを知る

- アファメーションと自己暗示の3つの違い

アファメーションとは？

- アファメーションが心と身体に及ぼす影響

- 効果的なアファメーションの注意点

アファメーションをつくる5つのポイント！

- 効果的なアファメーションのつくり方

アファメーション前にリラックスする

- 自己暗示とアファメーションを上手に活用する

- 心身をリラックスさせよう

- 筋弛緩法で心身をリラックスさせる

眠りながら奇跡を起こす

- 効果的な自己暗示の手順とは？

- 実現するときの注意点

- 眠りにつく前に未来の自分をお願いしておく

3章 実践ガイドあなたの奇跡をつくり出す

日常的にアファメーションを使いこなそう

- アファメーションは日々の練習がカギ

- さまざまなシチュエーションでの自己暗示

- 成功したときの対処法と失敗したときの対処法

あなたの眠りを最高に活用する

- あなたの睡眠生活を見直そう
 - 良質な睡眠のための環境を整えていますか？
 - アファメーションと自己暗示を導入しよう
- 眠りを使って奇跡を起こした、成功事例
- 病気を克服し結婚出産を成し遂げたNさん
 - 「20歳になる前に結婚する」と自己暗示をしたTさん
 - 結婚を引き寄せたAさん
 - 子宮内膜症を改善したKさん
 - ト라우マを克服し、世界的な作曲家になったラフマニノフ
 - 睡眠とヒプノセラピーの科学的な研究と人生の向上

おわりに

1章 眠りの時間は奇跡の時間 眠りで潜在意識とつながろう

●運命は眠りでつくられている

あなたは1日の仕事や活動を終えて、眠りに入るまでの時間をどのように過ごしていますか？

眠る前の時間は、多くの人にとって、自宅に帰り、パジャマに着替え、リラックスする時間であることが多いでしょう。

そして眠りにつきます。

眠っている間に、脳は1日に体験した情報を処理し、整理すると言われています。

そして、その間に見る夢には、わたしたちが自分でも気づいていない願望や、奥底に隠されている気持ちがあられるのです。

つまり眠りの時間は、「あなたの潜在意識とつながれる時間」です。

潜在意識はあなたの運命をつくる装置。

その「運命をつくる装置」とつながれる時間が、眠りの時間なのです。運命は、この眠りの時間に左右されるといっても過言ではありません。

●脳は、眠っている間に潜在意識を書き換えている

この眠りの時間、わたしたちはいったい何をしていると思えますか？

じつは、1日の間に現実起きたことを、何度も何度もリピートして、シナプスをつくり変えているといわれています。

覚醒しているときも、わたしたちは頭のなかで出来事を反芻しています。

何か心配なこと、失敗した出来事、問題があったときなど、わたしたちは、その出来事を何度も何度も、頭のなかでリピートするものなのです。

これは脳の機能で、問題を何度もリピートして、繰り返し頭のなかに描くことで、よりよい反応、よりよい解決行動を脳が模索しているのです。

そして、脳が模索を本格的に行っているのが眠っている時間です。

眠っている間は、脳は本格的に出来事をリピートし、シナプスをつくる作業をします。

シナプスとは、情報を伝達する神経細胞のことです。

わたしたちは1日の間にたくさんの体験をしていて、そのなかでは、自動でできるようになる必要があることがたくさん起こります。

学習したら、あとは自動で同じことができるようになりたい。
本来、学習とはそういうものです。

脳はたくさん処理を一度にしなければならぬので、一度学んだことは、できるだけ考えずに自動で処理をしようとします。

この自動操縦をつくり上げるのが、「睡眠の時間」です。

ですから、眠りにつく前の時間は、あなたが寝ている間に脳がどんな処理をし、あなたの潜在意識に何を書き込むかを準備する時間です。

とても大切な時間ですね。

眠りに入る前の時間をあまりネガティブな気持ちで迎えると、脳は「ネガティブな反応」をする自動操縦をつくってしまう可能性があります。

ですから、眠りに入る前は、自分が楽しくなるような動画やお話を読んで眠るのが最適です。

もし、あなたが何か解決したい問題を抱えているのであれば、それがどう解決したら最高かを妄想して眠りにつくのがおすすめです。

人は日々「自動化」の学習をしている

・シナプスがつくる「自動化」こそが潜在意識

わたしたちは、1日のなかでありとあらゆる体験をしています。

赤ちゃんは、歩くのさえ、学習しながらやっとできるようになりましたし、言葉もだんだんと話せるようになりました。

歩くのも話すのも大人になれば普通のことですが、これは、はじめは学習してこそ身につきました。

身についたら「普通のこと」となるのは、歩く行為も話す行為も、潜在意識が処理するため意識せずとも行えるようになるからです。

たとえば車の運転などを思い浮かべるとわかりやすいでしょう。

- 1 車の運転ができるようになるには、
 - 1 エンジンがかかるためにキーを差し込む
 - 2 ブレーキを踏んでおく
 - 3 キーを回しエンジンをかける
 - 4 エンジンがかかったら、サイドブレーキをおろす
 - 5 バックミラーで周囲を確認
 - 6 ゆっくりとブレーキから足を離すとゆっくり進む
 - 7 アクセルに足をかけ進む
- という工程を経ています。

はじめて自動車学校で習ったときは、「次はなんだろう。その次はなんだっけ」と慌てながら手順を進めていきました。

ところが、何度も行うと、すっかり覚えてしまい、何も考えなくてもできるようになり、誰かと話をしながらでも一連の作業を行えるようになるのです。

この「考えなくてもできる状態」が、シナプスの自動化ができた状態です。つまり、潜在意識にすべて情報が入ったため、無意識にできるようになったのです。

このように潜在意識はわたしたちが日常を過ごすうえでの、自動化処理を行う機能なのです。

この潜在意識に何が書き込まれているかは、とても重要で、正しい有益な情報が詰まっていれば、自動的にそのように行動できるようになります。

もし、「わたしは成功するものだ」「愛される存在だ」という思いに満ちていると、自動的にそのような行動がとれるのです。

どんな思い込みを持っていますか？

● 放置していると、思い込みは変えられない

「こうに違いない」

「普通はこうだよね」

と、わたしたちは日々、思い込みで思考し、行動しています。

その多くは潜在意識のなかに、過去に培った、

「○○でなければならぬ」

「○○であるべきである」

「○○であるに違いない」

といった思い込みが原因です。

「常識的に考えてこうだ」

「普通はこうだろう」

というような判断は、日常生活では大切なものであり、常識的な社会生活を送るうえで重要な役割を果たしています。

判断は、ときと場合によって柔軟に変化してこそ正しく機能しますが、もし、固定観念にとらわれているならば、それは、その観念が潜在意識に書き込まれていることを意味します。

それにより、いつでもどんな場合でも「同じ判断」をしてしまうため、現実的には問題が起きてしまうのです。

潜在意識に書き込まれたものは、放置している限り変えることができずに、同じ反応を繰り返していきます。

それは、先ほどお話ししたように、もともと潜在意識は、同じことを繰り返すためにあるからです。

もし、潜在意識のなかに「わたしは成功できない」「わたしは愛されない」といった思い込みがある場合、どんなに愛されている現実が起きてても、何かを達成したとしても、それらを正しく判断できなくなってしまうます。

その結果、「わたしは成功しなかった」「わたしは愛されなかった」という現実を繰り返しつくり出してしまいうのです。

つまり、愛されている現実があつたとしても、それを無視して、愛されなかった部分だけを拾い上げて認識するため、最終的には愛されない現実を自ら繰り返しつくり出すということです。

仕事においても「成功するはずがない」という思い込みがあれば、現実的に成功の兆しがあつても、そこを拾い上げることができず、失敗するように動いてしまいます。

この、握りしめて手離せない感覚を、人は「運命」と呼んでいるのです。
多くの人は
「運命は自分の意思では変えられないもの」
と感じていますが、その正体は、思い込みがつくる現実だったのです。

人は「判断のフィルター」で空想と現実の区別をつけている

- 「判断のフィルター」が固い人は、思い込みを変えられない

この思い込みを変えるには、潜在意識で「わたしは愛される人間だ」と疑いもなく思える必要があります。

「潜在意識で思う」と言うと、何やら難しく感じるかもしれませんが、感覚的に自然に「その通りだ」と思える状態のことです。

頭で、いくら繰り返し

「わたしは成功できる！」

と思っても、潜在意識でそう思っていないときは、心のなかで、なんとも言えない不安感や焦燥感を感じるものです。

それは、あなたのなかにある、「判断のフィルター」が固くなっていて、顕在意識と潜在意識をつなぐことができない状態だからです。

- 「判断のフィルター」は成長とともにつくられていく

では、「判断のフィルター」とは、いったい何でしょうか？

「判断のフィルター」は、潜在意識と顕在意識の間にあるフィルターで、このフィルターは普段は強く閉じています。

「判断のフィルター」は、潜在意識（心）のなかで想像したことが、「現実とは違うもの」と認識するための役割を果たしており、空想を現実だと思わないようにしてくれています。

たとえば、子どもは空想と現実の区別がつかないことがよくありますね。

絵本で読んだお話を本当のことのように感じ、ファンタジーのなかで生きることができます。

その理由は子どもの脳波が3歳まで、シータ波が優勢だからです。

そのあとアルファ波が少しずつ増えていき、10歳頃にはシータ波が減りアルファ波が本格的に優勢に。

そして15歳頃にはアルファ波が優勢な大人の脳波になり、20歳を過ぎてようやく、完全に大人と同じ脳波になります。

中二病という言葉がありますが、じつは14歳頃の子は、まだまだ空想の世界が強い状態で生きていくのです。

大人になると、普段はベータ波が主流となり、アルファ波は、目を閉じてくつろいだときに出てきます。

寝る前や瞑想したときに出てくる脳波です。

大人の覚醒時はベータ波が優勢ですが、このベータ波のときは、「判断のフィルター」が強く作動しており、現実をしっかりと見て対応する力がつきます。

これが「判断のフィルター」の正体なのです。

● 「判断のフィルター」が偏っていませんか？

「判断のフィルター」はわたしたちが現実的に生き、現実を動かすうえでとても重要なものです。

でもときには、「判断のフィルター」を超えて、いいイメージを本当のことだと書き換える時間も必要です。

「わたしなんかダメだ」という思い込みがあるならば、「わたしは能力がある」というイメージを潜在意識に届ける必要があります。

わたしたちは、「いいときもあるし、悪いときもある」のが本来の姿であり、固定的にずっとダメ、固定的にずっといいということはありません。

ですから、「わたしはダメだ」と思うことも「わたしには能力がある」と思うことも、両方が必要なのです。

ダメだと思うからこそ努力し、能力があると思うからチャレンジし、できることが増える。

この両輪があつて、はじめてわたしたちは現実を動かすことができるのです。

もし、どんなシチュエーションでもネガティブな思いが発動しているならば、それは書き換える必要があります。

子どもには、しつかり夢を描かせよう

- 子どもの頃に、潜在意識の思い込みがつけられている

潜在意識と顕在意識は「判断のフィルター」で固く閉じられていて、「イメージしたことは現実ではない」と思うようにつくられています。

でも、このフィルターは、子どもの頃はゆるい状態です。

少し余談になりますが、20歳になる前まで、わたしたちの脳波はアルファ波が出やすく、空想することが本当の現実かのように感じられる力が強くなっています。

つまり、20歳までの時期は、いいイメージを思い込むことが容易な状態なのです。

いいイメージを持つことができる環境であれば、自然と「わたしは愛される」「自分は能力がある」という思い込みや潜在意識を持つことができます。

若いときに大志を抱くというのは、じつはそのあとの人生にとつてとても役立つことなのです。

子どもの頃に夢を見させて、それが本当かのように思い込むことで、20歳を過ぎたときに現実化しようと動き始める、これが人間の本来の姿です。

大人になると「判断のフィルター」が強いため「そんなの無理だ。非常識だ」と思うようになりますが、ただ空想していても叶わないとわかるからこそ、どう行動したらいいか、どう努力をしたらいいかを模索し始めます。

つまり、大人になって現実を動かす脳に成長したとき、子どもの頃にどれだけ夢を見たかが大切だということです。

子どもには、小さな頃から十分に夢を見させてあげましょう。
それがそのあと、夢を実現する大きな原動力となるのです。

大人が潜在意識を書き換えるには？

- 大人の「判断のフィルター」がゆるむタイミングを知ろう

では「判断のフィルター」が固く閉じられている大人は、思い込みを書き換えてより豊かな人生を送るために、どうしたらいいのでしょうか？

それには、子どものときに優勢だったアルファ波の脳の状態を、意図的に活用する必要があります。

- 大人の持つ「判断のフィルター」がゆるみ、脳波がアルファ波になるのは、リラックスしているとき
- 眠っているとき
- 眠りにつこうとしているとき
- といったときです。

そのほかにも、

- ぼーっとしているとき
- 逆に、何かに集中しているとき
- にも「判断のフィルター」がゆるんでいます。

子どもが夢中で遊んでいるときを思い出してみてください。

時間も場所も忘れて遊ぶあの集中力は、脳波がアルファ波になり、「判断のフィルター」がゆるんでいる状態なのです。

この「判断のフィルター」がゆるんだときこそ、わたしたちが潜在意識にアクセスするタイミングです。

大人の場合、フィルターがゆるむタイミングが自然に訪れるのは、寝る前の時間。

この眠りの時間こそが、奇跡を起こすために重要な時間なのです。

- 潜在意識のなかには、人生をよりよい方向に導く答えがある

ベッドで横になり目を閉じたとき、あなたの脳波は自然とアルファ波へと導かれています。

眠りはわたしたちの生活のなかで、重要な役割を果たしています。

睡眠は身体を休めエネルギーを回復するだけでなく、脳や心にも重要な役割を果たしているのです。

眠っている間に潜在意識は活発に働き、記憶の整理や学習の固定、感情の処理などを行っています。

脳は睡眠中に、問題や出来事を何度も何度も繰り返してリピートし、よりよい解決策を模索しているのです。

よく成功者から、「眠っているときにこのアイデアが浮かんだ」という逸話を多々聞きますよね。

わたしたちの潜在意識はじつに驚異的で、顕在意識が邪魔さえしなければ、そこには無限のアイデアと人生をよりよい方向へと導くための答えを保有しているとされています。

そこにアクセスした人が成功することは、大いに起こりうることです。

だからこそ人は、「眠りながら奇跡を起こす」ことが可能なのです。

●眠りで潜在意識にアクセスすると、パフォーマンスも上がる

わたしは以前、ピアノの練習をよく励んでいましたが、前日までまったく弾けなかつたパッセージが、眠って起きたら弾けるようになっていたというのを何度も体験しました。

また、とてもつらく悲しいことがあつても、眠って起きると回復し、ニュートラルな自分に戻っているということもありました。

2004年にハーバード大学で行われた実験では、回数をこなすと上達するゲームを練習させたのち、Aグループは睡眠をとらせ、Bグループは起きたままにしておくのと、両者の上達には驚くほど差が生まれました。

回数をこなすと上達するテレビゲームでは、あるところで伸び悩んでくるものです。

ここで睡眠をとると、睡眠中に練習はできていないにもかかわらず、なぜか寝る前よりもはるかに上達することが研究結果で発表されています。

これはつまり、わたしたちは眠りによって、目的を遂行する能力と行動力とマインドを手にすることができるとい証です。

このように眠りはわたしたちの能力の開発に、とても重要な役割を果たしています。

眠っているとき、わたしたちの顕在意識は黙り、潜在意識だけが活動し始めます。そのとき潜在意識は本来の力を発揮することができますのです。

意図的に潜在意識にアクセスする

●眠れる預言者と呼ばれた男

眠れる預言者エドガー・ケイシーをご存じでしょうか。

彼は1877年生まれのアメリカの心霊診断家として有名で、眠っている間にさまざまな予言をしたことで知られています。

彼は保険のセールスをしていましたが、咽喉を壊し、会話がままなくなり写真家に転向しました。

この治療のために行われたヒプノセラピー中に自らの治療方法をのべ、その通りになると症状は治りました。

その後、他者の疾患の治療方法も答えることができるようになり、心霊診断を行うようになったことで有名です。

眠りの預言者と呼ばれていますが、彼は本当に眠っていたわけではなく、ヒプノセラピストに催眠状態に誘導してもらいながら、擬似的に「眠り」の状態をつくり出し、その状態で、無限の知識が蓄えられている潜在意識からの情報をキャッチしていました。

つまり、成功者が夢のお告げで一生に一度受け取れるかどうかのメッセージを、意図的に何度も受け取っていたのが、エドガー・ケイシーなのです。

そのときに使われていたのが、「ヒプノセラピー」という手法です。

このヒプノセラピーのヒプノとは、ギリシャ神話の「眠りの神ヒュプノス神」からきています。

ヒプノセラピーでは、眠っているか起きているかのまどろみの状態を利用して、「判断のフィルター」をゆるませることで、余計な思い込みや悪習慣を断ち切り、自分の夢を叶えるための暗示を入れることが可能です。

多くの成功者が一生に一度、見るか見ないかといった特殊な夢を、意図的に何度も体験でき、かつ意図的に質問したり、意図的に答えを引き出すたりできたら、すごいことだと思いませんか？

●名前を隠してまで使われるヒプノセラピーという手法

ヒプノセラピーのすごさは、あまり世間に知られていませんが、じつはこれほどまでに画期的な手法はこの世にありません。

ヒプノセラピー自体の歴史は古く、3000年の歴史をもち、時代の荒波にも負けずにずっと根強く支持されてきました。

いまも、効果があるとされる心理療法は蓋を開けてみるとヒプノセラピーを行っているところがほとんどです。

心理カウンセリングや、スピリチュアルなワークなどでは、「ヒプノセラピー」という言葉は使われていません。

「誘導瞑想」や「イメージ療法」と言われていますが、ここで行われているのはすべてヒプノセラピーです。

「誘導瞑想」や「イメージ療法」という言葉が出てきたら、これは「ヒプノセラピーだな」と覚えておいてください。

では、なぜこれほどまで多くの心理療法でヒプノセラピーが使われているのに、それを行っている人が「ヒプノセラピーです」とその名前を言わないのでしょうか。

それは、ヒプノセラピーというと「催眠術」と勘違いをされやすいためです。

また、誤解を招きたくないという思いと、「ヒプノセラピスト」という資格がないのに行っている人も多い分、資格の有無を問われないよう、名前を変えて使われている場合が多いのです。

でも「誘導瞑想」を行うのであれば、ヒプノセラピストの資格くらいは保有し、その訓練を積んでいることが望ましいですね。

最近ではマインドフルネス瞑想などが人気ですが、その多くの場合はヒプノセラピーであることがほとんどです。

本当のマインドフルネスでは誘導はありませんし、自分の呼吸や身体を観察するのとで瞑想状態に入るのが本当のマインドフルネスですが、多くの現場では「誘導瞑想」、つまり「ヒプノセラピー」が行われています。

なぜ、ここまでしてヒプノセラピーがあらゆる心理ワークや瞑想にまで使われているのでしょうか。

名前を隠してまで、使われる理由は何でしょうか？

それは、それほどまでに効果があるからです。

ヒプノセラピーは、本格的に潜在意識を書き換えて、圧倒的に結果を出すことが可能なのです。

●眠りで、ヒプノセラピーの手法を取り入れられる

ここまでの話を聞いて、ヒプノセラピーは「ヒプノセラピストによってなされる手法」と思う人も多いかもしれません。

もちろん、本格的に潜在意識を書き換えたいと思うのであれば、ヒプノセラピーを受けると早いのですが、もっと多くの人が日常で気軽に使う方法があります。

その方法が、「眠りの時間」を使うことです。

「ヒプノ」は「眠り」という意味ですが、眠りの時間は誰にもありますね。

そして、この時間を使えば、誰でも簡単に、この画期的なセラピーの手法を意図的に使っていくことができます。

本書ではこのあと、その方法をお伝えしていきますよ！

眠りの時間を使って、潜在意識を書き換える

• ゴールデンタイムを利用して暗示を自分にかけていく

ヒプノセラピーでは、潜在意識にアクセスするために「眠っているか起きているかの間の状態」を意図的につくり出し、その状態で潜在意識とアクセスしていきます。

でも、自分でアクセスしようとしたら、「眠っているか起きているかの間の状態」になることが難しく感じるかもしれません。

まずは、自分で自分をリラックスさせるところから始めましょう。

アクセスするには脳波をアルファ波にすることが大切ですから、まずはその状態にならないといけません。

瞑想をすることを習慣にしている人は、すぐにできるかと思いますが、瞑想を習慣化している人はそんなに多くはいないですよ。

そこで利用したいのが、実際の「眠りの時間」、睡眠時間です。

潜在意識にアクセスするためのアルファ波、シータ波は、眠りにつく前とあとの時間にあらわれ、起床後もしばらくこの状態が続きます。

つまり、眠る前のぼーつとした時間と起床したときのぼーつとした時間は、潜在意識にアクセスするためのゴールデンタイムです。

この時間に、あなたにとって必要な自己暗示を入れることは、あなたの人生にとつととても有益なことなのです。

あなたはこの時間を利用することで、自分で自分に暗示をかけられる、最高の時間を保有しています。

必要なシナプスをつなぎ、潜在意識に書き入れることができれば、あなたは自動的にその目的を実現する力を手に入れるでしょう！

それはまさにゴールデンタイムです。

もしあなたがどうしてもほしい未来があるのであれば、絶対に利用しないわけにはいきません。

あなたはこれからどんな自分になりたいですか？

どんな未来を手にしたいですか？

眠りの時間を活用して、潜在意識を書き換えて、奇跡を起こしていきましょう。

● 眠りの時間はじつはずっと昔から研究されてきた

先ほど、眠りの予言者エドガー・ケイシーの話をしました。彼はヒプノセラピーという手法を用いて、寝ているか起きているかの間の時間に誘導してもらい、その状態で、さまざまな問題の解答を得ていました。

ヒプノセラピーは「眠りの持つ力」を、意図的に肯定的に使うための素晴らしい手法なのです。

あなたがこれから眠りの力を上手に使うために、ヒプノセラピーで科学的に証明されていることについて少し説明しましょう。

ヒプノセラピーには、3000年の歴史があるとされています。

わたしたちはそれほど遠い昔から、

「健康に生きたい」

「しあわせになりたい」

と模索を続けてきたのです。

そのなかで、人は、眠るか起きているかの間のまどろみの状態のときに、なりたいたいイメージ・健康なイメージをするように言葉がけをすると、とても効果があることを発見しました。

もともとは、古代エジプトの「眠りの寺院」という場所で、暗示によって病気を治すということが行われていたそうです。

そののちは、ヨーロッパで盛んに行われていた時期があります。

18世紀には、マクシミリアン・ヘル神父が、悪魔祓い(エクソシスト)として、病気になる人に十字架をかざし、「悪魔よ、去れ！」と言って、暗示で病気を治していました。

のちに、フランツ・アントン・メスメルが、貴族たちに対して病気を暗示で治す、メメリズムとして広まっていきました。

現代のように携帯もテレビもない時代は、人は余計な情報に惑わされることなく、このまどろみでの言葉がけ(暗示)の治療がおもしろいほどの効果を上げていたのです。

そのため、当時は医師も学者もこぞってヒプノセラピーを研究しました。

つまり、ヒプノセラピーの暗示療法は、眠っているか起きているかの状態を意図的につくりながら、言葉で病を治す方法を体系的にまとめたものなのです。

【暗示療法】

- ・ 暗示をかけることで、患者の感覚や判断を正常な状態にする心理療法
- ・ 神経症や心身症の治療に用いられる

・自分で暗示をかける自律訓練法や、ほかの人が暗示をかける催眠療法がある

人は、思っている以上に、言葉によつて支配されています。

ですから、言葉の使い方や言葉そのものによつて、自分の体調や精神状態をコントロールすることが可能なのです。

暗示を使つて自分に対する言葉かけをすることで、自分の運命をよくして、望む未来をイメージして叶えていくことができますでしょう。

さあ、あなたはどんな自分になり、何を手にしたいですか？

2章 アファメーションと暗示の力を活用する アファメーションと自己暗示の違いを知る

• アファメーションと自己暗示の3つの違い

あなたの願いを潜在意識に届ける方法として、アファメーションとヒプノセラピーの自己暗示法を使っていきましょう。

アファメーションと自己暗示は、同じように見えますが、いくつかの重要な違いがあります。

1 定義の違い

アファメーションは、肯定的な文を繰り返すことによって、自分を肯定するためのテクニックです。

一方、自己暗示は潜在意識に積極的なメッセージを植えつけ、自分の行動信念、感情を変えることを目的とする、心理療法のテクニックです。

2 状態の違い

アファメーションは覚醒状態で行われることが一般的です。

それに対して自己暗示はリラックした状態、ヒプノ状態、脳波を落とした状態で行うことが多く、それにより、より深部の潜在意識へのアクセスが容易になります。

シナプスをつなぎ変え、よりよい自動化をうながすことができる手法がヒプノセラピーです。

3 目的の違い

アファメーションは、主に自己肯定と自尊心の強化を目指すのに対して、自己暗示は自己肯定のほかに、特定の行動や習慣の変更、特定の目標達成をうながしてくれます。

両者は微妙な違いはありますが、共通点も多く、お互いを補完するために一緒に使われることもあります。

どちらも自己の信念と行動に影響を与え、自己成長と改善のきっかけになる強力なツールです。

さあ、ここからは、本書でもアファメーションと自己暗示の両方を使っていきましょう。

アファメーションとは？

●アファメーションが心と身体に及ぼす影響

アファメーションは、わたしたちの心と身体に大きな影響を及ぼすことが研究で示されています。

カーネギーメロン大学の研究では、個人の価値観を肯定するアファメーションが、ストレス反応を緩和するという研究を発表しました。

アファメーションは、ポジティブな感情を引き出すことができ、これが幸福感や満足感につながり、ネガティブな思考パターンを中和し、また心のなかで新たにポジティブな信念を構築する助けにもなります。

また、クリス・アーミテージ教授によると、アファメーションが体型や体重の不满を軽減することを論文にまとめています。

そのほかに、レベッカ・A・フェラーが、アファメーションが健康になるための行動に大きな影響があることを研究しています。

アファメーションは、ストレスの軽減、喫煙や暴飲暴食などの不健康な行動の改善、健康になるための行動を促進する効果、痛みのコントロールなどに改善が見られることが報告されているのです。

●効果的なアファメーションの注意点

アファメーションのつくり方は、そう難しくはありません。

ただし、注意すべき点として、本当に自分が望んでいることをあぶり出しておく必要があります。

わたしたちはまわりに影響されやすい存在ですから、

「世間でこういうのが認められるから」

「まわりの人がこれをほしがっているから」

という理由で、自分もほしくなってしまうというのはよくあることです。

ところが、その裏にある感情は、人それぞれ違うのです。

なぜそれをほしいと思うのか、そこで得たい感情は何なのかを、よく観察してみてください。ださい。

わたしたちは、そのほしい目標そのものが重要なのではなく、「そこで感じられるであろう感情」をほしいと思っっているのです。

そうは言っても、自分がなぜそれがほしいのか、その目標を手にしたのか、理由がよくわからないこともあるでしょう。
「そのような場合は、ヒプノセラピーでその理由を探るセッションをおすすめです。」

かならず、潜在意識はその理由を持っています。

アファメーションをつくる5つのポイント！

• 効果的なアファメーションのつくり方

アファメーションは一人ひとりの感情や目標に合わせてつくるものですが、効果的なアファメーションをつくるための基本的な方法は次のようになります。

1 肯定的な表現をする

アファメーションは肯定的な表現で書きましょう。

否定的な表現は避けて、あなたが望む未来を肯定的な形で表現します。

たとえば「わたしは失敗しない」よりも「わたしは成功する」のような形がおすすめです。

2 現在形であらわす

アファメーションは、現在形で書くときとよいとされています。

× 未来形で「○○になるだろう」や「なりたい」という形

◎ 「わたしは○○である」という現在を表現する形

こうすることで、あなたがすでにそれを持っている、または、すでにその状態であるという意識を高めることができます。

3 具体的であること

アファメーションは具体的なほうが効果的です。

たとえば「わたしはしあわせです」より「わたしは毎日家族と食事をするときにしあわせを感じます」としたほうが、具体的な行動や状況を想像しやすくなります。

4 感情を込める

アファメーションに感情を込めると、より強力になります。

△ 「わたしは愛されている」

◎ 「わたしは深く愛されていて、いまそれを感じて、感動しています」

としたほうが、より強く感覚の共鳴を引き出し、それだけ潜在意識の深くに刻み込むことができます。

睡眠中のシナプス形成も、感情が動いたことのほうが優先的に処理され、より重要な情報として自動化されるといわれています。

5 反復する

アファメーションは一度だけでなく、何度も繰り返すことが重要です。

アファメーションを毎日のルーティンに組み込み、それを反復することで、潜在意識に浸透させることができます。

このとき、「叶うか叶わないか心配だから反復しよう」というような気持ちが出てこないように、「あの感動をもう一度体験したい」というような気持ちで、感情を込めて感動的にアフメーションするといいいでしょう。

アフメーションは自分自身にとって心地よく、自分が信じられるものである必要があります。

だからこそ、自分だけのアフメーションをつくることが重要なのです。

紹介した5つの基本的な方法は、アフメーションをつくる一助となりますが、あなた自身もつとも信じられて、自分の目標や価値にもつとも合致する表現を見つけることが大切です。

自分でつけない場合は、ぜひ一般社団法人 意識の旅研究所が行う「意識の真実を解き明かす 潜在意識トリセツ講座」を受講してみてください。
詳しくつくり方をお伝えしています。

アフアメーション前にリラックスする

●自己暗示とアフアメーションを上手に活用する

ヒプノセラピーの自己暗示とアフアメーションを組み合わせることで、変化を起こす力が格段に高まります。

アフアメーションは自分自身への肯定的なメッセージを送り、自分を愛する力を高めます。

一方、ヒプノセラピーの自己暗示は、深いリラクゼーション状態をつくり出すことができ、この肯定的なメッセージからシナプスをつなぎ変え、潜在意識に書き込む道を開きます。

自分でヒプノセラピーの状態に入れないときにおすすめなのが、眠りの状態、睡眠の状態です。ぜひ毎晩の時間を利用しましょう。

まずは自分の夢や目標、希望にもとづいたアフアメーションをつくります。

そして、ヒプノセラピーの状態になるか、眠りの前の時間を使って、アフアメーションを繰り返していきます。

肯定的なメッセージは深い意識レベルで受け入れられ、そこで変化が起き始めます。

●心身をリラックスさせよう

寝る前のリラクゼーションは、アフアメーションの効果を最大限に引き出すために重要です。

この時間は、心と身体を落ち着かせ、心地よい眠りにつなげるための時間になります。

まず、ゆつたりとベッドに横たわりましょう。

携帯電話やパソコンなどはOFFにして、気が散らないようにしてください。

そして目を閉じて深呼吸を始めます。

全身の緊張を解き、心地よい感覚に意識を向けていきます。

次に、ヒプノセラピー状態に入りましょう。

深い深呼吸を続け、自分自身にゆつくりと深くリラクゼーションするように指示していきます。

ヒプノセラピーに慣れていると、この状態にすぐに入ることができますが、慣れていない人には次の筋弛緩法がおすすです。

●筋弛緩法で心身をリラックスさせる

筋弛緩法は、アメリカの神経生理学者エドモンド・ジェイコブソン博士が考案したリラクゼーション法です。

わたしたちはストレスがあると無意識に身体に力が入ります。

パソコンを使いすぎていれば、目や肩、首がずつと緊張しているかもしれません。

筋弛緩法は、身体の緊張と弛緩を繰り返すことで、深いリラクゼーションへと誘います。

筋弛緩法は、安眠効果のほかにストレスの軽減、集中力の向上、不安や恐怖の軽減などの効果があるといわれています。

【筋弛緩法の手順】

1 心地のいい場所で仰向けで横になる
携帯電話の電源を切り、静かで安全な場所で仰向けで横になります。

2 深呼吸する
深呼吸をしながら、意識を呼吸に向け、呼吸をしている自分に意識的になりましょう。
呼吸をする自分にフォーカスします。

3 筋肉の緊張と弛緩を繰り返す

特定の身体の部位をギュッと緊張させて、そのあとにフーッとゆるめます。

通常は足の指から始め、足、もも、お腹、胸、手、腕、肩、首、顔と、上に向かって進めていきましょう。

両足・足の指を縮めてギュッと握る（10秒緊張させる） ↓脱力してじわーっとリラクセスするのを感じる（15秒脱力する）

太もも・腰・お腹・ひざを立てて腰を少し浮かせてギュッと力を入れる（緊張10秒） ↓ふつと脱力してもとに戻す（脱力15秒）

胸・背中・胸を反らして背中を床から浮かせ、ギュッと力を入れる（緊張10秒） ↓ふつと脱力してもとに戻す（脱力15秒）

腕・手・力こぶをつくるように腕を曲げ、手もギュッと握って脇を締め、力を入れる（緊張10秒） ↓ふつと脱力してもとに戻す（脱力15秒）

肩…両肩を上げ耳につけるようにギュッと力を入れる（緊張10秒） ↓ふっと力を抜いてもとに戻す（脱力15秒）

顔…顔のパーツをすべて真ん中に寄せるように目と口をギュッと絞る（緊張10秒） ↓ふっと力を抜いてもとに戻す（脱力15秒）

全身…ここまでのすべての部位に力を入れる（緊張10秒） ↓ふっと力を抜いてもとに戻す（脱力15秒）

このような方法で、リラックスしていきます。

この筋弛緩法を使ったリラクゼーションの誘導音声動画を、巻末でプレゼントしておりますので、ぜひご利用ください。

眠りながら奇跡を起こす

●効果的な自己暗示の手順とは？

リラクゼーションの状態になったら、次はアフアメーションと自己暗示をしていきます。

自分自身へのアフアメーションを心に思い浮かべ、それを心のなかで唱えましょう。アフアメーションは具体的に言葉にしてください。

(例) 「2年以内にパートナーを見つけ結婚する」という願望がある場合
なぜ結婚したいのか、結婚する相手はどんな人がいいのか、結婚後の生活がどんな様子かなど、具体的に考えましょう。

そして大切なのが「ほしい気持ち」。
その願望を叶えたときに、どんな気持ちになることを望んでいるのかをよく感じられるように、アフアメーションをつくってください。

具体的で現在形、肯定的な言葉にするのがポイントです。
そして、アフアメーションを繰り返し、それが真実であると感じられるように臨場感を持ってイメージします。

ベッドで横になり、筋弛緩法などのリラクゼーションを行いながら、リラックスした状態でアフアメーションすると、それは力強い自己暗示となり、あなたの潜在意識に書き込まれていきます。

●実現するときの注意点

このとき、少し注意することがあります。

具体的に考えるのは大切なのですが、わたしたちが手にするのはほしい気持ちのほうなので、実際に叶ったとき、事実とイメージしたものが少し違うことがあります。

頭では高身長サラリーマンをイメージしていたのに、実際に結婚した相手は、中肉中背でお店のオーナーだった、というようなことはよくあることです。

潜在意識では、より「ほしい気持ち」が満たされる相手を選んでいきます。
頭でイメージした人と、現実にあられた人のタイプが違う場合、実際に目の前にあられた相手のほうが、潜在意識が本当に望んでいた相手ということなのです。

ですから、具体的にイメージはしても、結果的に得られるのは「ほしい気持ち」のほうだということを念頭においてください。

そして、「自分の描いたイメージと違うから」と言って、引き寄せられた出来事を頭ごなしに否定しないことです。

潜在意識は、「あなたが心の奥底で望んでいることをそのまま引き寄せている」ということを、念頭においてください。

●眠りにつく前に未来の自分をお願いしておく

ここまでのプロセスを終えたら、静かに眠りにつきましょ。

眠りにつく前に、あなたの潜在意識に

「未来の自分がどのようにこの願望実現を達成したのか、その行程を思い出しておい
てください」

とお願ひしておくのがポイントです。

未来の自分はあなたがどのようにその願望を達成したのか、詳細な方法を知っています。

そして、寝ている間に潜在意識が動き、あなたにとって最短で最適な方法を示してくれます。

その答えは、朝起きたときに思いつくこともあるかもしれませんが、普段の生活のなかでふつと頭に浮かんでくることもあるでしょう。

また頭に浮かんでくることなくても、眠っている間に必要なシナプスが形成され、あなたは自動的にその目的を遂行するための行動をとり始め、あなたの夢を実現するために動き始めるのです。

あなたのアファメーションと自己暗示は潜在意識に種をまき、徐々に浸透し、あなたの人生に変化を起こし始めます。

アファメーションを毎日眠りにつくときに繰り返すことで、あなたの思考パターンや行動により影響を与えることができますよ。

「アファメーションと暗示療法で夢を実現するのにどれくらい続けていくべきですか？」

という質問を受けるのですが、ある人は、1年半続けて、夢が叶ったという人もいますし、またある人は、1回で叶ったという人もいます。

あなたの夢が叶う行動や思考が自然にできるまで続けてみましょう。

慣れてくると、自動車の運転のように、何かほかのことをしていても、誰かと話を
していても、自然とアファメーションができるようになりますよ。

3章 実践ガイド あなたの奇跡をつくり出す 日常的にアフアメーションを使いこなそう

- アフアメーションは日々の練習がカギ

ヒプノセラピーとアフアメーションの効果を最大限に引き出すためには、日々の練習が大切です。

筋弛緩法やリラクゼーションテクニックを用いて、ヒプノセラピー状態のリラクセスした状態をつくり出し、アフアメーションを静かに繰り返しましょう。

アフアメーションは、毎日のルーティンにして、時間を確保することがおすすめです。

また、ここまでお話ししてきたように、寝る前のリラクセスした状態で行うのほとても効果的。そのまま、眠りの力も使うことができます。

でも、そういった基本よりも、自分自身のライフスタイルに合った時間を見つけることが一番大切ですよ。

- さまざまなシチュエーションでの自己暗示

自己暗示はあらゆるシチュエーションで使うことができます。

【自信を高めたいとき】

「わたしは自信に満ちている」というフレーズを使うといいでしょう。

このとき、過去に自信に満ち溢れた場面を思い出し、そのときの気持ちを再度呼び起こすと効果的です。

その気持ちを呼び起こした状態で、「わたしは自信に満ちている」というフレーズを唱え、感じてみてください。

【ストレスを感じているとき】

「わたしはリラクセスして落ち着いている」

というフレーズを使うといいでしょう。

「大丈夫」

という言葉も効果的です。

過去の成功体験はとて役に立つもので、似たようなストレスを抱えたけれども、うまく難を逃れる体験をしたことがあれば、そのときの感覚を呼び醒ましながらかも大丈夫」と唱えるとラクになりますよ。

ストレスのシチュエーションはそれぞれなので、どんな言葉が一番ピッタリくるかは、自分の直感に従ってください。

その言葉を唱えたとラクになる、ほっとする、大丈夫と思える、そんなフレーズが適しているでしょう。

【成功したいとき、目標を達成したいとき】

成功しているイメージをしながら、

「わたしは成功している」

「わたしはますますうまくいく」

「わたしは成功に向かって進んでいる」

などのフレーズが効果的です。

いま、まさにうまくいっている、という言葉がよいでしょう。

その感動や情熱をありありと感じてください。楽しい妄想をすることが重要なのです。

このときに「そんなのは妄想だ」とか「都合のいいことを考えているな」と自分に水を差すような言葉が浮かんだら、ぜひ自分自身にこう言ってください。

「わたしは、いま、わたしに必要な状態をイメージすることでシナプス（神経回路）をつくっています。いまこの状態をイメージすることが、わたしの未来をよりよくします」

このように、自分に水を差すような内的な声は、追い出してしましましょう。

● 成功したときの対処法と失敗したときの対処法

成功したときには、その感覚と経験をしっかりと認識し、それをアフターセッションに組み込むことが大切です。

成功の経験を再確認することで、自己肯定感が上がり、さらなる成功体験を引き寄せることができます。

「わたしは成功し、その感覚に包まれています」

というようなアフターセッションをしてみましょう。

ネガティブに陥りやすい人は、うまくいかない部分だけにフォーカスしがちで、自分の成功体験を軽く感じている傾向があります。

これは心のクセです。

あなたも、失敗だけをカウントし、成功したことはカウントしないクセがついていませんか？

このようなクセがつくと結局は失敗体験だけをどんどん引き寄せがちな人生になります。

そうならないためにも、ぜひ自分がうまくいったことや成功体験をしっかりと認識し、アフターセッションに組み入れてください。

一方、失敗したときには、その経験を学習の機会としてとらえましょう。

わたしたちは失敗があるから成功があり、ひとつの成功の裏には、たくさん失敗体験もするものです。

それを受け入れることで、あらたな挑戦ができ、成功につなげることができます。

「わたしは失敗からも学び、それがわたしの成功への道をつくるのだ」

とアフアメーションすると、失敗経験が決して失敗ではなく、ただのプロセスのひとつであると潜在意識が認識し、余計な不安を感じることなく、次のステップに進むことができますよ。

あなたの眠りを最高に活用する

●あなたの睡眠生活を見直そう

アフアメーションと自己暗示をするために、眠りの時間を使うことはとても大切です。

そこで、あなたの睡眠生活の見直しを、ぜひしていただきたいのです。睡眠は心身の回復のための重要な時間です。

これを最大限に活用するためには、規則正しい睡眠習慣を持つことが大切です。

ところがそうはいつても仕事忙しいときや、動画にハマったり、ゲームにハマったり、何かと睡眠が不規則になることも多い現代社会。

また気になることがあつて、眠れないことや、眠りが浅くなることもあるでしょう。

そこでわたしがおすすめしたいのが、安眠用の音楽を聴くことです。

YouTubeで「安眠用音楽」「睡眠音楽」と検索してみるとたくさん動画が見つかりますので、そのなかで、気に入った音源を見つけておきましょう。

わたしが制作した音源も、よく眠れないという人から、「ものの1分で朝まで爆睡した」というご報告をたくさんいただいています。

こちらの音源も本書の最後でプレゼントしますので、ぜひ聞いてみてくださいね。

●良質な睡眠のための環境を整えていますか？

睡眠の環境を整えることは、良質な睡眠を得るための重要な要素。

部屋を暗く、静かで、適度な温度に保つことが基本です。

また心地のよい寝具を選ぶのも大切です。

わたしは50歳を過ぎた頃から寝具にこだわるようになりました。

朝起きたときに腰が痛い、背中が痛いということが起こるようになったからです。

いくつも寝具を買い、一番気に入っているのは、温泉旅館で使われている「ふとんのアサギ」の敷布団です。

低反発マットでもなく、綿布団でもありません。

旅館に泊まったときに「朝、起きたときに腰が痛くない！」という感動を味わい、旅館の人に聞いて確認しました。

それからずっと、この敷布団を家族で愛用しています。

どの敷布団が好きかは個人差がありますから、あなたに最適な寝具を選ぶことが大切です。

また安眠のためにアロマを枕に垂らすなどもいいでしょう。

ラベンダーなどのアロマオイルは、安眠を助けるといわれています。

寝る環境を整えることで、より深くあなたの潜在意識により影響を与えることができますよ。

●アファメーションと自己暗示を導入しよう

さあ、寝る環境が整ったら、身体をゆったり休めて、筋弛緩法などのリラクゼーションを行いながら、アファメーションと自己暗示を試みましょう。

自分の気持ちが高揚する言葉を吹き、それが叶っているイメージをします。ありありとイメージをして、感情を感じてください。

そして、最後に、それを叶えている未来の自分に、「この未来を実現するためのプロセスを思い出しておいてください」とお願いをしておきましょう。

願いを叶えるには、何がしかの行動が必要になります。

その行動をうながしてくれるのがこのアファメーションと自己暗示です。

でも、わたしたちは何から行動したらいいのかを知りません。どのルートを通ると最短距離なのか分かりません。

ところが、あなたの潜在意識は知っています！

その最短ルートを思い出してもらおうように、お願いをして眠りましょう。

すると、朝目覚めたときに思いついたり、日常のふとしたときに思わぬアイディアが湧いたり、思わぬところから声がかかるなどして、あなたの願いを叶えるルートを教えてくれます。

眠りを使って奇跡を起こした、成功事例

●病気を克服し結婚出産を成し遂げたNさん

Nさんは、わたしのヒプノセラピスト養成講座に参加されたひとりです。若い頃に病気をして、1年間入院生活を余儀なくされました。

しかも、病気が治ったわけではなく、これ以上よくならないからという理由で退院させられてしまったのだそうです。

病院では、

「赤ちゃんを産むことは難しいかもしれないけれども、ひとりで自分の身の回りのことくらいはできるでしょう」

と言われたのだそうです。

独身だったNさんにとって、この言葉はショックでした。

「わたしは赤ちゃんを産むことができないの？」

そんなこと、まだ考えたくもありませんでした。

このときNさんは、マーフィーの法則を読み、

「病院でも治せないのであれば、この自己暗示を使うしかない」と、毎日自己暗示をしたそうです。

毎日朝晩繰り返し、自分が赤ちゃんを産んで、赤ちゃんを腕に抱いているイメージを続けたのだそうです。

その結果、結婚してほしいとプロポーズされ、結婚し、無事に赤ちゃんを産むことができました。

そのときも、まだ身体が丈夫ではなかったNさんは、

「この赤ちゃんを育てるためには、健康にならなければならぬ！ わたしは健康です！」

と毎日また暗示を続けました。

するとなんと、今度は病気が完治してしまったのだそうです。

Nさんはわたしに言いました。

「とにかく信じ続けてイメージし続けること。これに限ります」

わたしたちは、自分で思っているよりもっともっと大きな力を持っている、イメージ力と言葉の力で、希望を叶えていくことができる存在なのです。

●「29歳になる前に結婚する」と自己暗示をしたTさん

Tさんは子どもの頃に、たまたま家に来たお母様の友人の占い師さんに、「あなたは29歳になる前に結婚したほうがいい。29歳での結婚はあまりうまくいかないので、29歳になる前に結婚できなかつたら、30歳過ぎてから結婚するといい」と言われました。

小さな子どもの頃に言われたので、さぞ強力に潜在意識に書き込まれたのでしよう。

Tさんは絶対に29歳になる前までに結婚しようと思いを決意をし、28歳になった頃、今年中に結婚したいと自己暗示を始めました。

毎日、結婚しているイメージとアフアメーションを続けていきました。

ある日、友人からKさんは結婚相手を探しているらしいよ、という噂を聞きつけます。

そのKさんのことを素敵な人だと思っていたTさんは、人づてに電話番号を聞き出し、出会って1カ月で結婚することになり、29歳になる2週間前に挙式をすることができました。

このように、「いつまでにこの願いを達成したい」と日時を入れても、潜在意識はそれまでにきちんとかねせるように相手やタイミングを揃えてくれます。

アフアメーションや自己暗示には行動をうながす力があるのです。

ただ唱えているだけで効果があるというよりも、唱えることによつて、速やかにその目的に向かって行動できるからこそ、願いが叶うスピードが早くなるといえるでしょう。

このTさんは、電話番号を聞き出して電話するという行動を躊躇なくしています。

普通ならなかなか積極的になれない場面で、きちんとそのときに必要な行動がとれるようになるのも、アフアメーションと自己暗示の効果だと言えるでしょう。

●結婚を引き寄せたAさん

Aさんはわたしのセッションルームに来たときには独身でしたが、未来療法で結婚と出産のビジョンを見ることができました。

未来療法とはヒプノセラピーの手法のひとつで、自分の未来を見に行くセッションです。

そのあと3年経つても実現の兆しがなかったAさんは、業を煮やして、毎日のアフアメーションと自己暗示を始めました。

まずは寝る前に「結婚した」と呟き、自己暗示として、未来療法で見たイメージをありありと思い出すという方法を実践したのです。

アフアメーションと自己暗示をきちん取り入れていきますね。

その結果、なんと半年後に結婚が決まりました。

アフアメーションと自己暗示を取り入れてから一気に現実化したそうです。

この報告を受けたときは、わたしも本当に嬉しかったです。

そしてそのあとAさんは、未来療法で見た通りに、男の子を出産しています。

●子宮内膜症を改善したKさん

子宮内膜症が見つかったKさんは、薬物治療を始めますが、いまひとつ効果がありませんでした。

そこで「わたしは治る」と毎日アフアメーションを始めたところ、自然と自分に合う漢方治療法などが引き寄せられてきたのだそうです。

後日、産婦人科で再検査したところ

「子宮内膜症の痕跡がない」

と言われ、数年後出産することができています。

●トラウマを克服し、世界的な作曲家になったラフマニノフ

ロシアの作曲家ラフマニノフは交響曲第一番を発表したあと、世間から酷評を受けて、自信を失い神経衰弱になりました。

そのあと、ダリーというヒプノセラピストのもとに毎日のように通い、暗示療法を受け続けました。

ここでの暗示は次のようなものでした。

「あなたはこれから誰も作曲したことがないような素晴らしいピアノ協奏曲を完成させます」

この暗示がラフマニノフにとってとても助けになり、そのあと、文字通り本当に素晴らしい不屈の名作、ピアノ協奏曲第二番を作曲し、世界的な作曲家として不動の地位を築きました。

●睡眠とヒプノセラピーの科学的な研究と人生の向上

睡眠とヒプノセラピーの関係についてはさまざまな科学的研究が行われています。

チューリッヒ大学の睡眠研究室では、ヒプノセラピーによる暗示によって、より深い眠りを可能にすることが証明されています。

高齢になると睡眠が浅くなりがちで、記憶力の低下を招きますが、ここでの研究では睡眠の向上と記憶力の改善が報告されています。

その結果、全般的な生活の質の向上が見られているそうです。

ヒプノセラピーによる暗示は深いリラクゼーション状態を引き起こし、それがストレスや不安の緩和に役立つことも示されています。

また、ヒプノセラピーの注目すべき点は、リラクセスすることだけでなく、誰もが、より創造性豊かに人生を開拓している点です。

ラフマニノフのような作曲家は、そのクリエイティビティが顕著ですが、そうでなくとも、それぞれが独自の方法で、いままでの常識を超えて、願いを叶え、目的を達成していることがわかります。

ここまでのお話からも、ヒプノセラピーの暗示療法とアフアメーションが、強力なツールであることがわかりますね。

あなたも、ヒプノセラピーの暗示療法とアフアメーションを活用することで、いつからでも、どこからでも、自分の人生をより豊かにすることができます。

おわりに

本書を最後までお読みいただいて、ありがとうございます。
本書を通じて、潜在意識を活用する人が増えて、「自分の願いを叶える世界」をつくっていただけるようになることを、切に願っています。

いま、時代が大きく変化してきました。
人工知能のAIといったものが普及してきて、わたしたちの生活はどんどん便利になっていきます。

いままでは、何ができるかということが評価されてきました。
これからも才能や技術が評価されることには変わりませんが、機械ができることがどんどん増えていくでしょう。

そんないまだからこそ、あなたの心のあり方や心持ちがとても重要なのです。
これから人に求められることは、「いかに心地いい心持ちでいられるか」というような、機械が提供できない分野になります。

機械には、感情がないので、とてもフラットです。
だからこそ、人間同士の心の通い合い、気持ちの部分が大切になっていくのです。
よりよい状態でいるために、ぜひ、ヒプノセラピーの自己暗示の方法を多くの人に知ってもらい、大切な人生のために役立ててみてください。

世界のために何ができるのかを考えられるのも、自分が整ってこそできることです。
欠乏感があったり、悲しかったり、ものすごく怒っていたりするときに、社会に対して何ができるか、お客様に何ができるかを考えることは難しいでしょう。

たとえば、歯が痛い人は、歯が気になりすぎて、それ以外のことに意識を向けることができないものです。
もし、小説の作品を書きなさいと言われても、自分の才能や能力を發揮して、いい作品をつくることはできません。

自分の才能を發揮するには、痛い場所の治療が先。
どんなことも、自分を整えることが先なのです。

心配事がなければ、自由なイメージーションを100%働かせて、おもしろい作品をつくることができます。
自分の能力を使って、遊び心やワクワクする気持ちといったものを反映させることができます。

これからの時代に自分の能力を發揮したければ、まず自分を整える必要があるのです。

そのために、眠りの状態を利用しながら、ヒプノセラピーの自己暗示を使って、望む未来を歩んでいきましよう。
あなたの人生に、奇跡が起こりますように。

2023年8月 谷原由美

谷原由美（たにはら・ゆみ）

一般社団法人 意識の旅研究所 代表理事
NGH（米国催眠士協会）公式認定ヒプノトレーナー
ABH（米国催眠療法協会）公式認定ヒプノトレーナー
調布FMラジオパーソナリティを4年間務めた。

2011年、大震災の年に自らも大きな試練が訪れ、そこからヒプノセラピストになる勉強を始める。2013年に千葉県船橋市に事務所を借り起業。この頃「意識の旅研究所 銀河教室」と名づけ、講座を開催し、個人セッションは常に3カ月待ちに。2018年、ヒプノセラピストのための協会、一般社団法人 意識の旅研究所を立ち上げる。2020年、潜在意識に革命を起こすSORAヒプノシメソッドを発表。2021年、アントレプレナーライブサミットTHESEEDにてグランプリ受賞。

一般社団法人 意識の旅研究所は、「すべての人の人生を美しい旅に」をモットーに活動。

潜在意識についての学びと癒しを提供することで、才能も能力もあるのに、できないという思い込みを抱えた多くの女性が、愛、自由、健康、自己実現など、真の豊かさにあふれた美しい人生を生きられるようになっていく。

アバンドンスライブサミット登壇
アントレプレナーズLIVEサミットインパクトでグランプリを受賞
フロンティアLIVEサミットに登壇
THEパッションフェスティバルに登壇
銀河鉄道サミット主催
意識フェス2023主催

著書

『あなたの人生が開花する ヒプノセラピーの教科書』（Kindle出版）
『本当の自分に出逢う 前世療法の教科書』（Kindle出版）

眠りながら奇跡を起こす誘導動画プレゼント

本書をお読みいただいた皆様に、感謝を込めて眠りながら奇跡を起こす誘導動画と安眠用音楽をプレゼントします！

この動画を見るだけで、よいイメージをあなたの潜在意識に落とし込んでいくことができます。

プレゼントはこちらから。

https://ishikiken.net/kindle_present_nemuri





タイトル
眠りながら奇跡を起こす

発行日

2023年8月1日

著者

谷原由美

本作品の全て、または一部を、著作権者に無断で複製・転載・配信・送信、或いは内容を無断で改変する等の行為は、著作権法によって禁じられています。