



恋愛、お金、人間関係、
すべてが望み通りになる

愛の引き寄せ 7つのレッスン

マリアージュカウンセラー
齋藤芳乃

1万5千人以上の女性を
幸せに導いた
人気講師の最新メソッド

最高の愛と
幸運が
どんどん
やってくる！

潜在意識を書き換え、
幸せで豊かな
人生を引き寄せる
7つの法則



愛を持ってアフアメーションを
するだけで、運命は変わります。
引き寄せは、誰にでもある
自然な力なのです。

恋愛、お金、人間関係、
すべてが望み通りになる

愛の引き寄せ 7つのレッスン



マリージュカウンセラー

斎藤芳乃

はじめに

あなたには運命を変える力がある

もしも今、あなたが自分の人生について、思いどおりになっていなかったり、愛する人と巡り会えていなかったり、職場でつらい思いをしていたり、思ったようなお給料が手に入っていないかつたとしても、それでも今ここから、人生を180度変えることができます。

その理由は、あなたはすでに、運命を変える力を持っているからです。

その力の名前は、潜在意識。

潜在意識は、私たちの中にある過去のあらゆる記憶や情報のことです。私たちの現実はこの潜在意識を元にしてでき上がっています。あなたが不幸だったり苦しいと感じるのは、潜在意識のネガティブな記憶や情報が、それに伴う現実を引き寄せているからなのです。

しかし、潜在意識の情報をポジティブなものに変えることができれば、今まで出会えな

ったような素晴らしい男性に巡り会って恋に落ち、親も与えてくれなかった幸せな家庭を持つことも、あなたの才能や人格を認めてくれる職場に転職し、評価され、満足できる収入を得ることもできます。

あなたの潜在意識が変化したからこそ、それにふさわしい現実と引き合うようになるのです。

でも、潜在意識の書き換えて難しいことのように思えますよね。

大丈夫。実は、今まで私が関わらせていただいたクライアント様たちは、「奇跡」と呼ばれるような引き寄せをたくさん行なっていました。

しかし、それは難しい修行や心理学のロジックを学んだことで起きたのではなく、

*過去を思い出しながら、自分にやさしい言葉をかけてあげる（アフアメーション）

*今とは違う幸せな現実を想像する（イメージング）

このふたつだけで、人生を変えられたのです。

本書では、こうして奇跡を起こせるような潜在意識に変わるため、彼女たちが実際にしていた「アフアメーション」と「イメージング」をたくさん掲載しています。

そして、ただアフアメーションとイメージングをするだけではなく、「今までどんな潜在意識だったから、不幸を引き寄せてしまったのか」「どこをどう変えれば、潜在意識が書き換わるのか？」というメカニズムを、7つのポイントに絞って、分かりやすくお伝えしています。

今まで潜在意識や心理学が分からなかった方でも順序立てて説明してありますから、引き寄せは初めてという方も手にとっていただけだと思います。

今まで苦しみながら、たくさんの努力をしてきたと思います。人のことを思いやりながら、自分よりも他人のことを優先してきたかもしれません。でももう充分です。

あなたがこの本のアフアメーションを唱え、新しいイメージングができた瞬間、今までの

あなたの努力や苦しみはすべて報われます。評価してもらったり、異性から愛されたり、お給料が上がったり、やさしくされたりという目に見えた形となって現れます。

なぜなら、あなたが気づかなかっただけで、あなたには、180度人生を変える「幸せの基」が、すでに潜在意識に眠っているのです。「まったく別の自分になるために努力をする」のではなく、「もともと素晴らしかった、幸せにふさわしい自分に戻る」これが、本書の引き寄せの本質です。

それでは、あなたの潜在意識を幸せな方向へと目覚めさせ、まるで別人のように美しいあなたに生まれ変わる引き寄せのプロセスを、これから一緒に歩んでいきましょう。

斎藤芳乃

Contents

はじめに

あなたには運命を変える力がある

3

潜在意識を書き換えれば、 本当のあなたの人生が一気に花開く

潜在意識は「アフアメーション」と「イメージング」で書き換えられる

14

不幸なとき、潜在意識では何が起きているの？ ネガティブな記憶と情報が不幸と引き合う

16

人生を生まれ変わらせる「自分へのアフアメーション」

19

アフアメーションとは「愛」。運命を変える愛の魔法

22

人生を0からやり直すために必要な7つの要素、現実を書き換えるための7つの情報

24

潜在意識をつくっている7つの要素を根こそぎ変える方法

34

自分の中が180度変われば、運命も180度変わる

38

第1章

私という命をまるごと愛し、運命から愛される「自尊心」

すべての引き寄せの根底にあるのは「自分の命に対する敬意（自尊心）」

「私はここに存在している」と思うことで起きる奇跡

自分の価値を認めれば周囲から認められる方法！ 「心の素晴らしさ」こそが女性の宝

あなたの中の「つらい過去の自分」が不幸を引き寄せ続けている

過去の痛みを感じている自分を癒せば、生きる世界のすべてが変わる

本質と在り方を認めることで、自分と同質の人を引き寄せる

セルフイメージを書き換えたり、ふさわしいものを再度選び直す

小さな価値観からあなたを自由にすれば、世界が開ける

幸せを引き寄せる第一歩。否定する人から自由を取り戻す

あなたの愛に見返りを求める。犠牲にならない人生を始める方法

子ども時代の自分を癒せば、性格まで180度変わる！

本当の美しいあなたに生まれ変わる！純粋な自分を取り戻すためのアフターメーション

秀でた人などいない。誰もが対等

心の底から「私」の価値を感じる方法！あなたに感謝しながら生きる

一人ぼっちを解消して、今すぐ人とつながる方法

90

怖い人、イヤな人から自分を守り、その人から影響を受けなくなる方法

96

明日を希望の日にするためのおやすみなさいのワーク

102

腹の底に隠した怒りが不幸を呼ぶ。幸せになれない苦しみを終わらせる方法

106

神様はいつもあなたがやり直すことを許してくれている

111

第2章

華やかに生き、愛される女性として 生まれ変わる「感受性開花」

気づけば知らないうちに愛されている未来先取り法で愛を現実にする

116

女性としての自分を受け入れれば、女性として愛される

118

男性から求めてられるあなたになる方法。男性への価値・信念を変える

123

誰もが心の中で求めているやさしい女になる。

127

テクニクではない、あなたの愛のアフアメーション

131

「どうしてこんなに合うんだろっ」と思う最高のパートナーと引き合う法則

133

争いばかり引き寄せていたのはなぜ？ 男性のように強くなってしまう理由

133

やわらかい私の感受性を軸にして生きる。心を守りながら女性として愛される方法

暴力的な言葉を受け入れると、暴力的な愛を受け入れてしまっ

もつと女性になりたかった私：愛すべき自分の女性らしさ、女性としての自分をどう育てれば魅力的になれる？

あなたのネガティブさを愛に変える方法。「恥じらい」という奇跡の魔法

オーラ美人になる方法。愛される女性が発しているオーラのつくり方

五感で女性らしさと美を広げよう〜五感を使った二人レッスン〜

五感で愛を分かち合う〜心地よさを広げる二人レッスン〜

私が愛したいからあなたを愛する。愛される女性としての引き寄せマインド・レッスン

もつとセンシユアルに、花のようなあなたで大切にされる

「愛してもらっつ」ことに慣れていく。委ね上手になる女性ほど、尽くされる愛を引き寄せる

女性としての運命を180度変える。愛される生き方とシナリオを選び直す方法

「愛され守られる」引き寄せができていないときの対処法。

頑張らずに自分の癒し方・なため方

愛し合う幸せを先に手に入れ、愛の世界を私がつくり出す

第3章

最高の縁・愛・お金を引き寄せる「運命逆転の方法」

純粋な「私」がすべてを引き寄せる！ 幸せをつくり上げる子ども頃の自分

人間関係を180度変えるのは「許さない覚悟」

弱いままでいい。やさしく助けてもらおう私になるふたつの勇氣

2秒で相手の攻撃的な感情から自分を守る方法

幸せな人だけがしている自分への質問とは？

いつも人に囲まれている幸せな人の生き方

不幸な運命のシナリオをあなたの手で書き換える3つの方法

「私」の手で未来をつくり上げる！ 幸せな運命を今から始めよう

手放しが逆効果？ほしいものが手に入る女性の心の習慣

「変わる」と決めると、決めた自分にふさわしい縁が引き寄せられる

それでもまだ不幸なら……運命を今この瞬間、「最高の方角」へ選び直す！

どうして心の価値が「お金」になるの？ あなたにどんとん富が手に入る法則

今すぐ「世界の素晴らしさ」だけを受け取り、富と愛をぎゅぎゅと引き寄せる言葉

恋する一瞬がどのように生み出されるのか？ 愛の引き寄せのエネルギーの法則

「今の瞬間、自己価値を高める「潜在意識の許しの祈り」アフアメーション

引き寄せの核をつくるための質問集「自分軸のつくりかた」

現実を変えるための「エネルギー」は満ちていますか？

今の現実を「利用」する。受け取れる恩恵だけを受け取る方法

すべての願いを叶える究極の方法

今が不幸なら、今のすべてを否定して。あなたの幸せは未来にある！

「私、あなたが嫌いです」は、私への愛。嫌いの反対の好きが愛を呼ぶ

おわりに

潜在意識を書き換えれば、
本当のあなたの人生が
一気に花開く



潜在意識は「アフアメーション」と 「イメージング」で書き換えられる

どの女性の中にも存在している素晴らしい感受性と価値。

「私はこの世界にたった一人しかない」という価値。

愛する人と深く愛し合い、無邪気な子どものように喜びを生み出すあなたの心。

花のように美しいあなたの感受性が開き、心震えるような自分自身に巡り会う。そして、その美しいあなたを見た男性が、あなたに恋をする。

どんな女性の中にも、こうした「本当の私」が存在しています。そして、この本当のあなたが、愛や素晴らしい人間関係や職業を引き寄せてくれます。引き寄せは、誰にでもある自然な力なんです。

しかし、ほとんどの方が、本当の自分の美しさどころか、自分の個性も感受性も感じられないまま、「どうせダメな私」として生きてしまっています。

なぜ、こんなふうにならざる不幸福と引き合う生き方をするようになったのでしょうか？

それは、「周囲から与えられた自分を抑えつける制限」や、「自分を小さく思わせられる意見の押しつけ」があったからです。そして、感受性豊かなあなたの心の泉⇨潜在意識にたまったネガティブな感情、ネガティブな価値観、ネガティブなセルフイメージ、ネガティブな世界観といった「情報」は、それにふさわしい苦しい現実と引き合うようになってしまったんですね。幸せを引き寄せられないのではなく、不幸だけを引き寄せ続けているのです。

こうした現実を変えていくためには、私たちが勇気をふりしぼって自分の潜在意識の泉にある、自分の苦しみや、自分を苦しめるような情報を取り除いていく必要があります。

そしてそれは、「アフアメーション（愛ある言葉がけ）」「イメージング（新しい経験のイメージ）」という方法だけで行なうことができます。

あなたがあなたに向ける愛という名のやわらかい言葉と、自分を解放するような想像。これだけで、あなたは生まれ変わることができるのです。

不幸なとき、潜在意識では何が起こっているの？ ネガティブな記憶と情報が不幸と引き合う

私たちの現実には、私たちの潜在意識と引き合っています。そして、潜在意識の中には、さまざまな情報が記憶されています。

この情報の中には、いいものも悪いものもあります。もしも「褒められた」「今日もやさしくされた」などのいい記憶があれば問題はありませんが、悪い記憶や苦しい記憶が多いと、それはそのまま現実と引き合ってしまうんですね。

なぜ、そんなことが起きるのでしょうか？ ここで、実際に例を見ていきましょう。

クライアントのKさんは、それまで自分を抑え、人に合わせる人生を生きしてきました。優等生でいていい成績をとること、それはKさんの人生というよりも、「Kさんにいい子でいなさいと言った親の人生」になっていました。

Kさんは、たとえば苦しいことがあっても、「あなたが悪いんでしよう」と責められ、泣くことを許されませんでした。涙は勝手に出てしまうもの。でも親の言葉に「私が悪いんだ


な」と思うようになり、涙をがまんするようになりました。そしていつしか、相手の機嫌が悪いのも私のせい、私には親が言うように価値がないと思いつまむようになったのです。

このとき、潜在意識には、

- 私は何をしても悪い、という自己認識（セルフイメージ）
- この世界には自分を否定する人ばかりがいるという世界観（世界観）
- いつも自分を責め、否定しているときの息苦しい感じ（体感覚）
- 私がおかをしたら否定されるんだろうという予測（シナリオ）
- 何をしても自分が責められるという強い思い込み（価値・信念）
- 自分を責めて責めて苦しい、という感情（感情）
- 自分が悪いので、いつも人の顔を伺わなければならないという態度（在り方）

という7つの情報が書き込まれたのです。

親から責められるという経験をしたことよって、これだけの「自分は責められる人間なんだ」という思い込みと、それに伴うさまざまな情報ができ上がってしまったのです。



すると、潜在意識はこれらの情報に従って、

- 私は何をしても悪い、という自己認識（セルフイメージ）↓あなたが悪いと責められる
- 自分を否定する人ばかりがいるという世界観（世界観）↓否定する人たちと出会う
- 自分を責め、否定しているときの息苦しい感じ（体感覚）↓苦しくなるような出来事
- 私がおかをしたら否定されるんだろうという予測（シナリオ）↓いつも否定される未来
- 何をしても自分が責められるという強い思い込み（価値・信念）↓実際に責められる現実
- 自分を責めて責めて苦しい、という感情（感情）↓苦しくなるような出来事
- 自分が悪いので、いつも人の顔を伺ってしまう態度（在り方）↓怒る人、横暴な人

というつらい現実と引き合うようになります。

このように、私たちは過去の記憶から、膨大な情報を引き出し、それに付随した潜在意識を持つようになりました。そして、この潜在意識は大人になってからも、修正しないかぎり、このままの思い込みやシナリオを持ったまま、ずっとこうした人生を送るようになってしまったのです。

人生を生まれ変わらせる 「自分へのアフアメーション」

では、具体的にどうすれば現実が変わっていくのでしょうか？


現実を引き寄せているのは潜在意識の中の記憶と情報です。現実を変えるためには潜在意識の中の記憶と情報を直接変えていけばいいんですね。

そのために必要となるのが癒しです。

なぜ癒しが必要かというと、それは自分の心を慰めるためではありません。与えられた記憶と感情が、癒しによって別の情報になったり、別の認識へと変わるからです。

本書では、こうした癒しを行なうためにアフアメーションとイメージングを使っていきます。そして、「過去の自分に対して伝える」という方法をとります。なぜ今の自分に対してではなく、過去の自分に対して伝える必要があるのでしょうか？

その理由は、頑張っても頑張っても評価されない。そんな「記憶」があると思います。この



場合、この記憶が原因となり、それに付随する7つの情報が絡まって潜在意識にこびりつくからです。

そのため、今頑張っても記憶の中のつらさがなくなることはありません。ですので、直接記憶の中の自分に対して、今の自分がやさしく言葉をかけてあげます。つらい思いをしてきた自分に対して、「でも本当によくやったね」と言っておあげることによって、私たちは初めて「苦しい自分を認められた」と感じる事ができるんですね。

すると、潜在意識の中にあるつらい記憶を癒すことができるため、それに付随するすべてのネガティブな情報が癒されていくのです。たとえば、

○ほっとして涙が流れ、苦しみの感情が癒され、体の緊張も解けていきます。

○私はこんなふうに声をかけられてよい人間だったんだ、と自己認識（セルフイメージ）が変わります。

○やさしい言葉をかけてもらったことによって、「こういう声をかけられてもいいんだな」と認識が変わります。

○声をかけてくれる世界にはやさしい人がいるんだ、というように、世界観が変わります。

○声をかけてもらったことで、過去の記憶もやわらぎ、つらい感情を思い出すこともなくな

ります。

すると、

「今までとは違ってほっとしている」

「世界に対して、つらいものだという思い込みが和らいでいる」

「脳がやさしい人もいるんだということをしっかりと認識し、その情報に目がいくようになる」

「過去のトラウマが癒されていることで、今まで苦しんでいたぶんを、別の行動に移すことができる」

「自分に対するセルフイメージが変わっているので、何か行動するにしても、私はダメなんだと否定的にならず、自分を信じながらスムーズに行動することができる」

「というように自分の考え方や感じ方が自動的に変化し、幸せと引き合える自分に生まれ変われます。」

その上で自然に行動するだけで、この世界にはやさしい人に巡り会い、やりたいこと（小さなことであっても）をやれた！ というように人生が変わっていくのです。



アフアメーションとは「愛」。 運命を変える愛の魔法

ここで、本書の核となるアフアメーションについての最大の秘密をお伝えしますね。本書では、実際にアフアメーションで言葉にして唱えていただく部分を赤字にしています。この本で行なうアフアメーションとは、ただ言葉を唱えるのではなく、「やさしい言葉を使って、自分のことを慰めたり労りながら、苦しみから解放する」という癒しのプロセスです。

どんなに頑張ったとしても、ネガティブな感情が自分の中にあると、その感情にすべてが引っぱられ、連鎖するように外側の現実の世界の出来事や人と通じ合ってしまうのが引き寄せです。だからといって本書では、ネガティブな情報や感情を嫌ったり、否定することはしません。

なぜなら、ネガティブな感情とは、今まであなたが頑張ってきた証でもあり、あなたがつらい中でも生きてきた結果、生まれたものだからです。つまり、あなたの努力と命の結晶です。