

# 本願を叶える タイムラグ突破ルーティン

ではここから「こうきたらこう」という  
テンプレートルーティンをお伝えします。

困った時はここをみてもらうと良きかと。

## ■「日常」のルーティン

もしあなたが

- ・ネガティブになるのが怖い
- ・不安になったらそれが現実化しちゃう

と思っているなら

**少しずつその呪縛をといていきましょう。**

ネガティブになることにそこまで抵抗ないのならスルーでOK。

### 1.「ネガティブ感情=悪」というジャッジをなくそう。

本編を読んだり改めて「本当にネガティブな感情は悪いものなの？」という視点で見てください。徐々にその認識が緩んでくるはずですよ。

### 2.ネガティブな感情に慣れよう

ブレインダンプや自己観察をしてネガティブな感情そのものに慣れましょう。  
「ネガティブになっても案外平気じゃん」という感覚になってきたら◎

### 3.「不安になるとそれが現実になる」を疑おう

ここは「論理的に」疑っていきましょう。  
「不安になるとそれが現実になる」

↑その根拠は？なぜそれが正しいと言える？  
これに当てはまらない人もいるけどそれはなぜ？  
これは絶対に真実？本当に本当に正しい知識と言える？

もし目の前の引き寄せの達人が現れて  
「これは嘘だよ」「別に関係ないよ」と言われたら？

このルールを信じていてメリットある？  
逆のこのルールのせいで何かデメリットなどはある？

## ■不安な気持ちが押し寄せて来た時のルーティン

↓↓↓

「ブレインダンプ」

「自己観察」

については

以下の「シンドい現実をチャンスに変えるルーティン」といっしょに組み込みましたのでそちらを参考にしてください。

### 不安になるのは潜在意識の抵抗

不安になる

無理かもと思う

できないと思う

↑

これらは全て「**潜在意識の抵抗**」です。

なぜ潜在意識が抵抗するのか？

それは**”変化”**を察知しているからです。

潜在意識は「生き残る」ことを第一に考えてます。

死なないように「変化を起こさないように」僕らの行動を制限します。

変化することはすなわち「死の確率が上がる」ということです。

- ・今まで食べたことないもの
- ・今まで行ったことのない場所
- ・今まで挑戦したことのないこと

これらに抵抗感があるのは生き残るためです。

潜在意識が「死の確率が低い選択」をしているんです。

今までと同じことをしていれば死ぬ確率は減りますからね。

- ・無理だ
- ・できない
- ・怖い
- ・めんどくさい
- ・不安

↑これらのネガティブな感情は「生き残るため」  
つまり  
「変化をなくすために」発生しているということです。

ということですよ・・・

**「不安」「無理だ」「できない」「めんどくさい」「怖い」**

↑  
これらの感情が湧いている = **確実な変化があるということの裏付け**  
でもあるということです。

不安な感情が湧いてくるのは

その先に

**今の現実の延長線上ではない「未来」がある証拠でもあるんです。**

いうなら **「違う世界線」** への入口なんです。

潜在意識は「よし」「悪し」を判断できないと言われてます。

例えどんなにバラ色な人生が待っていようとも  
それが今の人生の延長線上になければ

不安、怖い、嫌だ、無理だ

みたいな反応として感情が湧いて僕らの行動を制限します。

**でもそれは違う世界が目の前にあるから起こることです。**

**ネガティブな感情は”センサー”なんです。**

**今とは違った世界に移るためのサインなんです。**

だから

本編をたくさんよみネガティブな感情に慣れてきたら

## 『不安が湧いてきた！ラッキー！叶うってことじゃん！』

という思考になってもらいたいです。

不安になった？ってことは違う世界線が目の前にある！  
めんどくさい？ってことは違う世界線が目の前にある！  
できない？ってことは違う世界線が目の前にある！  
怖い？ってことは違う世界線が目の前にある！  
無理？ってことは違う世界線が目の前にある！

こんな風に思考を切り替えてみてください。

↑これを思い出すことで

**「不安になったのになんか安心する！」**

こうなれば最強です。

ぜひこれをルーティンに組み込んでみてください。

かなり効果ありますよ。

## ■シンドい現実をチャンスに変えるルーティン

<やること>

- 1.感情の吐き出しと自己観察
- 2.イベント視点で現実を見る

### 1.感情の吐き出しと自己観察

シンドい現実に襲われたら、まずは自分の感情に耳を傾けましょう。

そのために

- ・感情の吐き出し
- ・自己観察

をやっていきましょう。

## ①.感情の吐き出し

本編でも紹介した「ブレインダンプ」を軸にやっていきます。

今の気持ちを正直に吐き出しましょう。  
今感じていることを素直に吐き出しましょう。  
今思っていることをそのまま吐き出しましょう。

吐き出すには

- 感じていることを紙に書き出す
- 感じていることを声に出す
- 本心や本音を紙に書き出す
- ありったけの文句を紙に書き出す
- 怒りや憎しみを力いっぱい書き出す
- 悲しみや辛さなどを怨念のように書き出す
- 書いた紙を燃やす(火事にならないように)
- 書いた紙をトイレに流す(その場合、トイレトペーパーに書きましょう。)
- 書いた紙をぐしゃぐしゃにして、ゴミ箱にぶん投げる

ポイントは「**気が済むまで**」。

「何分やればいい」みたいなのは特にないので、自分の気がするまでやるといいです。

ちなみに、本心や本音を書き出したり、感情をむき出して紙に書いていると

疲れてきて眠くなるが多々あると思います。そういう場合は寝ちゃって全然いいと思います。

注意点としては、

たまにブレインダンプをやってると気分が滅入る人もいるので、それぞれのさじ加減でやってみてください。

あとは『**全身で表現**』するのもいいですね。

- あえて感情に浸る
- 思いっきり寝る
- 散歩する、走る
- 筋トレをする、運動をする
- (人に迷惑がかからない程度に)暴れる
- (布団などをかぶり)大声で叫ぶ

- 気が済むまで泣く
- 部屋を真っ暗にして布団にくるまり、あえて思いっきり落ち込む

感情は「ガソリン」みたいなもので、表現すると消費されます。

不安感をそのまま残しておくとしき寄せ時にはマイナスなので、思い切って消費してしまう方がいいですね。

もし、そこまで感情の高ぶりが無い場合や少し心に余裕がある場合は「自己観察」をしましょう。

## ②自己観察

- あ、今自分は〇〇だと思ってるんだ
- あ、今自分は〇〇だと感じているんだ
- 今めっちゃ落ち込んでいるんだな
- 今すごく悲しく感じているんだな
- 今すごく辛いと感じているんだな
- 今すごく怒りを感じているんだな
- 今すごく寂しさを感じているんだな

↑こんな感じなのをベースに  
自分が今感じていることを実況中継してみてください。

後はそこに「エンタメ要素」を加えても面白いです。

テレビリポーターみたいに生実況するのは面白いかもしれません。

**「あ！たった今悲しさが出てきました！！ご覧ください、かなり悲しんでおります...！！」**

**「つい先ほど上司に怒られました。かなりショックを受けてる模様。これは辛い！！」**

**「あーっと！！これは彼氏からの痛恨のLINE既読無視！！これはきつい！！」**

**「貯金が底を尽きそうだ大ピンチ！！突如不安が押し寄せてきたあー！！！！」**

みたいに

スポーツの試合のような生実況で自己観察をやりと結構シリアスな場面でも「フツ」てなるので、個人的にはかなりオススメ。

特に仕事でミスした時などに脳内再生させると、怒られたり叱られているのに、それがまるでギャグマンガの世界の中の出来事のような感じがしてかなり面白いです。(笑)

**「ブレインダンプ」は感情の消費。**

**「自己観察」は感情の受け流し。**

その時その時でできるできないがあると思うので、うまく使い分けてみてください。

## **2. イベント視点で現実を見る**

シンドい現実が襲ってきたら↑のように

- ・ブレインダンプ
- ・自己観察

など感情を落ち着かせましょう。

落ち着いた後は『叶うヒント』を見つけるために以下の質問を自分に投げかけましょう。

- **もし、この現実が「何か」を教えてくれたら、一体何を教えてくれているのだろう？**
- **この現実、自分に何を伝えようとしているのだろう？**

シンドい現実が襲ってきたらやっぱりシンドいです。メンタルやられるし落ち込みます。

でも「**転んでもただでは起きない!**」がいったん流です。

**絶対に叶うヒントが隠されているのでそれをもぎ取りましょう。**

そして、次の質問で「本当に望んでいるもの」を理解していきましょう。

- この現実の何が嫌なんだろう？じゃあどうだったら嬉しいんだろう？
- この現実は何に不満を感じているんだろう？じゃあどうなら嬉しいんだろう？
- 嫌なことを書き出してみてください
- 不満を書き出してみてください
- そして望んでいるものも書き出してみてください

↑これで本当に望んでいるものがわかります。

人は意外と自分が望んでいるものを理解していません。

行き先を入力していないカーナビが道標をくれないように、望んでいるものを理解していないと進むべき方向も見えてきません。

### チャンスはピンチの顔をしてやってきます。

一見「最悪」な出来事も、実は叶うための布石だったりします。

そして・・・  
本編にある

### 『全ては叶うための演出』

の話を思い出してみてください。

**あなたの人生は  
あなた自身で始めた物語です。**

必要だから起こった。  
叶うために起こった。  
叶う資格があるから起こった。  
乗り越えられるからこそ起こった。

これを思い出してみてください。  
どんな現実がやってきても「やってやる」と覚悟が決まるはずです。

「うわキッツ・・・」  
「このタイミングでこんなのアリ・・・??」  
「いい感じだったのに何だよ・・・」



願望を叶えようとする**と必ず**と言っていいほど「辛くい現実」に襲われる、ということはよくあります。

僕も死ぬほど経験してきましたし、今でもふつーにあります。

でもそれは**あなたがその夢や目標に対して「本気」だからこそ起こることであり、あなたにはそれを乗り越える力があるからこそ試されています。**

夢や目標に挑戦しない者にそんな現実はやってきません。そんな者には「乗り越える壁」すらやってこないからです。

挑戦するからこそ壁が現れる。**そしてその壁は、その人が乗り越えられるように100%設計されています。**

今までを思い出してみてください。これまでもあなたはいくつも壁を乗り越えてきているはずなんです。

そして今ここにいるはずです。

あなたという存在そのものがそれを証明しています。

## **「あなたならできます」**

**まずこれを大前提にしていきましょう！**

むちゃくちゃシンプルにまとめましたが  
以上のルーティンをしてもらえれば

ネガティブな感情や現象に負けないメンタルを得られます。

そしてそのメンタルがタイムラグを突破させます。

本編とこのルーティンを何度も読んで実践してもらえれば  
マジでネガティブだろうが関係なく叶うようになります。

**これはふつーに引き寄せ実践してる人よりも圧倒的にアドバンテージがあります。**

(普通は「ネガティブになっちゃいけない」という縛りの中で引き寄せしているから)

ぜひこの思考パターンをインストールしてください。

そしてこれをルーティンにしてみてください。

圧倒的にタイムラグも短くなるでしょう。