

# 【これ1つでOK】タイムラグを突破する ”ネガティブ対策完全マニュアル”

## 【第一章：『不安でも叶う体質へ』潜在意識を書き換え編】

### ■これからやること

1. 『不安でも叶う』体質になる「潜在意識の書き換え」
- 2 『吐き出しルーティン』を身につける
3. シンドイ現実をチャンスに変えるルーティンを身につける

大きく分けてこの3つをやります。

まず

#### 1. 『不安でも叶う』体質になる「潜在意識の書き換え」

で引き寄せでよくある「ネガティブになるとネガティブが現実化する」という幻想を破壊していきます。

この思い込みこそ諸悪の根源。

「ネガティブになっちゃ叶わない」なんてことは決してありません。が、実際多くの人がこれを鵜呑みにしてしまいネガティブ感情を抑えようとしてしまいます。

その結果タイムラグが伸びてしまう、、、。

なのでまずは「ネガティブ感情にビビらない」メンタリティをつくっていくことが先決です。

次に

#### 2. 『”吐き出しルーティン”を身につける』

をやります。

また後で解説しますが「ネガティブな感情はしっかり吐き出した方が叶います」。理由は「本心本音が現実化する」という潜在意識のルールがあるからです。

自分の心の奥底の感情部分が現実化してしまうので、「心ゴミ掃除」をしっかりやることでネガティブな出来事の現象化を減らしていきましょう。

さらに

『3.シンドい現実をチャンスに変えるルーティンを身につける』で現実対策をしていきます。

願望実現の道中では必ずといっていいほど「シンドい現実」が襲ってきます。

タイムラグを短縮するためにはシンドい現実に対していかに「右往左往しないか」がキモになってきます。

そのためには現実に対する見方、つまり「視点」を強化していきます。

シンドい現実というのは必ず意味があって起こります。つまり願望を叶えるための「ヒント」が詰まっています。

それをキャッチするためにも現実に対する「視点」を変えることがとても大切になってきます。

これらのことを実践していけば

- ・今まで滞っていた現実が一気に好転しはじめたり
- ・ずっと動かなかった本願が動き始めたり

するようになり、タイムラグがぐっと減っていくでしょう。

例えば恋愛なら

- ・好きな人から連絡が来るようになったり
- ・なぜか好きな人の自分に対する態度が変わったり
- ・二人の距離が急接近するような出来事が起きたり

今までの負け分を帳消しにするようなことが起こったりもします。

これまでの叶わなかった時間を取り戻すかのように、一発で現実をひっくり返ってしまう、そういうことも起こってきます。

実際僕は「ネガティブな感情や事象に振り回されない」ようになってから、2年間まるで叶わ恋愛が一気に叶ったし、

恋愛で遅れを取っていた僕が周りの人よりも早くに結婚できたし、まさに今までの負け分を全部帳消しするかのように一発で現実をひっくり返しました。

そういったことがみなさんにも当たり前になるようになってもらいたいので、ぜひこの講座で「ネガティブな感情や事象に振り回されない」思考を身に着け実践してもらえればなと思います。

では次のページから早速学んでいきましょう！

## ■1.『不安でも叶う体質』になる「潜在意識の書き換え」

ではここから

「ネガティブ感情」を味方につける「潜在意識の書き換え」をしていきます。

目指すゴールは以下です↓

- ★ネガティブ感情を恐れなくなる
- ★ネガティブになる＝「ダメなこと」という観念をなくす
- ★ネガティブになることを「開き直れる」ようにする

僕はこれまで数多くの引き寄せ実践者さんを見てきました。  
その中で9割近くが

- ・ネガティブ感情はよくないもの
- ・ネガティブになるとそれが現実化してしまうと恐れている
- ・ネガティブな感情に蓋をして無理やりポジティブになろうとしている

↑こんな人が多かったです。

結論から言うと

「こんなことする必要一切ありません」

くどいようですが

**「ネガティブだろうと別に関係なく叶います」**

ネガティブになってしまうことそのものは問題ではありません。

どちらかというと

**『ネガティブになったら悪いことが起こる』**

という**心の縛り**をつくってしまっているのが一番の問題です。

これはネットや引き寄せ本に

『今感じていることが引き寄せられてくる』

という話を耳にして

『ポジティブでいなきゃ悪いことが起こる』

という思い込みに縛られすぎているんです。

その結果

- ・不安が湧いてきたら「ポジティブポジティブ！」みたいにやる
- ・ツライ現実が襲ってきたら「何がいけなかったんだろう」と悩んでしまう

↑こういうことをしてしまい、タイムラグが伸びていくんですね。

これは非常にもったいないので  
できればこの心の呪縛を早い段階で解いておきたいです。

そのためにぜひみなさんにしてもらいたいのが  
『**観念（思い込み/潜在意識）の書き換え**』です。

## 「ネガティブになったらネガティブなことが起こる」

↑この観念を書き換えていきます。

ではここで「書き換え」の具体的なテクをお伝えします。  
ステップは3つあります。

- 1.気づく
- 2.疑う
- 3.刷り込む

...

**引き寄せの法則というのはその人個人の「ルール」の集合体です。**

例えば

- ・私は雨女だ
- ・私は昔からダメ男ばかり引き寄せてしまう
- ・俺の直感は強くてよく当たる
- ・私は好きになった人は、必ず私のことを好きになる

↑人はこういった「**〇〇だから〇〇**」みたいなルールをいくつも持っています。

**そしてこのルールが「現実世界」に適応されて、  
その通りに展開されていく。**

これが引き寄せの法則の超本質的な部分になります。

つまり

## 『ネガティブになると、ネガティブな現実を引き寄せてしまう』

というルールづけは非常に厄介だということです。

ネガティブになるのなんて言わばくしゃみのような「生理現象」なのに、そこに厄介な観念を持っているとその通りに現実が展開してしまう。

「くしゃみをしたら悪いことが起こる」

と自分でルールづけているようなものなのです。

この観念（思い込み）は邪魔者以外の何物でもありません。

この思い込みがあるから「不安な気持ち」が湧いてきた時に右往左往してドツボにハマってしまうからですね。

なのでまずはこの「**ネガティブ感情は悪いもの**」「**ネガティブになるとネガティブ現実化しちゃう**」というルールから抜け出すことから始めます。

そしてさらに「**ネガティブになるとむしろ叶う**」という観念に書き換えられれば、

**もはやネガティブ感情はあなたの味方になります。**

- ・ネガティブになろうが叶う
- ・ネガティブになった方がむしろ叶う

↑この観念を持てれば、**どんなに不安になろうともむしろ願望実現に近づいていく**わけですからね。最強です。

じゃあこの「**ネガティブになったらネガティブなことが起こる**」という観念から抜け出すにはどうすればいいかというと

- 1.気づく
- 2.疑う
- 3.刷り込む

です。

- 1.自分を縛るルールに気づき
- 2.そのルールが真実なのか疑い
- 3.自分の都合のいいルールに刷り込む

↑このプロセスで潜在意識を書き換えることができます。

ではさっそく実践していきましょう。

## ■1.自分を縛るルールに気づく

タイムラグを減らすためには

「ネガティブな感情や事象に振り回されないこと」が大切。

そのために『ネガティブな感情を味方につけること』が大切になりますが、そのためにまずすべきなのが「**観念（思い込み）を書き換え**」です。

つまり

- ・ **ネガティブな感情は悪いもの**
- ・ **ネガティブな感情を持つとネガティブなことを引き寄せてしまう**

↑この2つの思い込みをなくしていくことがキモになります。

そして「観念を書き換える」ためには、そもそもの「観念の存在」に気づかなくてははいけません。

なので以下のワークでどのくらいあなたに「不都合な観念」があるか見ていきましょう。

### <ワーク：〇〇をできる多く埋めて下さい>

「ネガティブになることそれが現実化すると思ってる。なぜなら〇〇。」

「ネガティブになると叶わないと思ってる。なぜなら〇〇。」

「不安な気持ちは感じないほうが良いと思ってる。なぜなら〇〇。」

「怒りや憎しみなどの負の感情は持たないほうが良いと思ってる。なぜなら〇〇。」

↑あなたが感じてるor思っていることを素直に〇〇に当てはめて、紙に書き出してみてください。

どうでしょうか？

〇〇にどんな言葉が埋まりましたか？

例えば昔の僕ならこんな風に答えてたと思います↓



-----  
「ネガティブになることそれが現実化すると思ってる。なぜなら**どの引き寄せの本にも書いてあったしネットにもそう書いてあったから。**」

「ネガティブになると叶わないと思ってる。なぜなら**悪い波動は悪いことを引き寄せてしまうから。**」

「不安な気持ちは感じないほうが良いと思ってる。なぜなら**今感じていることが現実**に反映されてしまうから。」

「怒りや憎しみなどの負の感情は持たないほうが良いと思ってる。なぜなら**低いレベルの感情を発すれば、それだけマイナス波動が出て、それに似た嫌なことが引き寄せられてしまうから。**」  
-----

↑これが昔の僕が持っていた観念です。

あなたはどんな観念を持っていましたか？

## **小話：こんな観念に縛られてムカつきませんか？**

さて、いろんな観念が見つかったかと思いますが、これを見てどう思いましたか？

僕は当時ものすごく腹が立ちましたね。

引き寄せを学んで人生をよくしようとしているのに、引き寄せ本やネットの情報はネガティブはダメだとか無理あることを普通に言うてる、

そのおかげで無理やりポジティブになったり、無理やり感謝したり、、  
じゃあその結果現実が良くなったか、願望が叶ったかと言うと答えは「NO」。

はあ？？って感じじゃないですか？

お前ら（本とかネットの情報）の言う通りやってるのに、叶わないどころか現実悪化までしているし、なんならメンタルもちよっとヤバい。

『引き寄せふざけんな！！！！！！』

当時の僕はそんなことを思っていました。

そこから怒りの頂点に達し

**『引き寄せのルールなんてフルシカトしてやる、そんで叶えてやる』**

という気持ちがトリガーになって観念を書き換えることをはじめました。

そもそもの話、「ネガティブになるとネガティブな現実がやってくる」なんて、一体なんの根拠があって言ってるのだろうか？と僕はまず思いました。

超本質的なことを言えば「思ってることが現実化する」というのが引き寄せや潜在意識のルールだったはず。

この「思ってること」というのは瞬間的にネガティブに思ったりポジティブに思ったりとかそういう浅い話ではなく

『自分の中の当たり前』『自分は〇〇な人間だというレッテル』などの**<気づかないレベルで当然だ>**と思ってることがその人の人生をつくっていくということ。

それこそが本質的なルールなわけで、ぶっちゃけそれ以外は全部「自分の思い込み次第でどうとでもなるんじゃないか？」と思ったんですよ。

「ネガティブになるとネガティブなことが現実化する」←これもそう信じてればそうなるし、信じていなければそうならないということ。

**だったら自分の好きなようにルール決めればよくね？**

**自分のやりやすいようにルールを改変すればよくね？**

そんな風に考えるようになり、  
自分にとって「ウザいな」というルールを破壊することを考えました。

こっちとら願望を叶えるために引き寄せや潜在意識の知識を入れてるのに、**その知識に踊らされてどーすんだ**って話なんですよ。

そう考えたら急にアホらしくなって「良い子ちゃんぶった引き寄せ」は全部やめました。

これが僕の観念書き換えのトリガーとなった話です。

「観念書き換えましょう」といっても、その起爆剤となるものがないとなかなか難しかったりします。

だからこそあなたにも考えてもらいたいのです。

**「いつまで引き寄せのルールに縛られているのかと」**  
**「いつまでネガティブな感情ごときに振り回されているのかと」**

そのせいでタイムラグが伸びてるとしたら、  
そのせいで叶わないのだとしたら、

それだけムカつくこともないはずですよ。

ぜひ僕のこの小話であなたのハートに火がついてくれたら嬉しいなと思います。

-----

では次に自分を縛るルール（観念）から脱するために

### 「観念を徹底的に疑う」

をやっていきます。

## ■2.そのルールが真実なのか疑う

①ではあなたの不都合な観念が色々見つかったと思いますが、ここではそのルールを徐々に「溶かして」いこうと思います。

観念というものはこれまで積み上げてきた「常識」みたいなものです。いきなりポン！と書き換えられるわけではありません。

なので観念はじわじわと「溶かす」イメージで書き換えていきます。

具体的にどうするのかというと

『徹底的に疑ってみる』ということを行います。

その常識は本当に正しいのか？

その思い込みは本当に真実なのか？

そのルールは絶対なのか？

例えば「いい大学を出ていい会社に入る。これは幸せだ。」と一昔前には考えられていましたが、

インターネットができていろんな生き方があることをみんなが知ると「本当にその生き方が幸せなのか？」という疑念が出たはずです。

その疑念によって

・プロゲーマー

・YouTuber

・配信者

など

会社員とは違う生き方を生み、

「会社員 = 正しい」という常識を破壊しました。

**常識、観念、当たり前、普通、  
それらを破壊するのは「疑念」です。**

そしてそれは引き寄せの法則や潜在意識の活用にも当てはまります。

つまり

『ネガティブだと本当に叶わないのか？』  
『ネガティブになっても現象化しないんじゃないか？』

そういった疑いが  
『ネガティブでも叶う』  
『ネガティブになったほうがむしろ現実好転する』  
などの新しい常識や観念をつくってくれるのです。

このマニュアルを読んでいる方には、ぜひ

『ネガティブだろうが関係なく叶えられるようになる』  
『ネガティブになろうが別にへっちゃら』  
『ネガティブな感情に振り回されない』

になってもらいたいです。

ネガティブな感情や現象に振り回されないようにするためにも  
『ネガティブな感情を味方につける観念』をつくっていきましょう！

## **「ネガティブ感情はネガティブな現実をつくる」とは真実なのか？**

よく「ネガティブになるとネガティブな現実を引き寄せてしまう」と言われますが、  
これって真実なのでしょうか？

僕はよく

- ・ネガティブになろうと願望は叶う
- ・ネガティブになるとネガティブな現実を引き寄せるなんて幻想

というメッセージを発信していますが

これを見た人からは

「目からウロコです」  
「その考えはなかったです」

みたいな反応がよく来ます。

ということはそれだけ「ネガティブになるとネガティブな現実がやってくる」という恐怖が根を張っているのだなと感じます。

でもこれはすごく理解できます。

僕が始めて引き寄せに興味を持ったキッカケである「ザ・シークレット」にも

『マイナスの波動がマイナスな現象を引き寄せる』

みたいなことが書いてあって

**「え、不安におもっちゃいけないんだ」**  
**「ネガティブな気持ちになっちゃダメなんだ」**

という気になりました。

他にも

「マイナスなイメージをするとその通りになる」  
「今感じている感情が未来をつくる」

的なことも言われるから、  
そんなんじゃないかと怖くてネガティブな感情を抱けないのも無理ないかなと思います。

実際に僕もネガティブな感情にならないように細心の注意を払い過ごしていた時期があります。（すごく気が滅入りましたが笑）

もしかしたらあなたにも

- ・ **マイナスなイメージをするとその通りになる**
- ・ **今感じている感情が未来をつくる**
- ・ **ネガティブになるとネガティブなことが現象化する**

という観念があるかもしれません。

でもそれって真実なののでしょうか？？  
本当に正しいことなののでしょうか？

実際僕は先程の小話で話した通り「引き寄せのルール」に腹が立って引き寄せルールガン無視して、かつ願望を叶えようと試みました。

マイナスなイメージなんて普通にするようになったしネガティブな感情にあえて浸るようにもなりました。

でも現実が好転してスパッと願望が叶いました。  
どんなに望んでも叶わなかった本願がスパッと叶ったのです。

あれれ・・・???  
僕は一体何を信じていたのでしょうか？

もしかしたら本当はネガティブ感情とか関係ないのでは？  
悪い想像をしようが、悪い感情を持とうが、願望実現とは関係ないのでは？

そもそも、

### **「ネガティブ感情」と「願望実現」に関係性を持たせているのは他でもない自分自身なのでは？**

引き寄せの本やネットの情報を鵜呑みのして

「ネガティブになるとネガティブなことが起こる」  
「ネガティブ感情に流されると願望が叶わなくなる」

そう思い込んでいただけなのでは？

なんの根拠もなく勝手に信じて勝手に自爆していつてるだけなのでは？

**なぜあなたはネガティブな感情を持つべきでないと思ってるのでしょうか？**

**なぜあなたはネガティブな感情になるとそれが現実化してしまうと思ってるのでしょうか？**

**なぜあなたは不安な気持ちを無理やり押さえようとしているのでしょうか？**

↑これらのことを少し考えながら以下のワークをやってみましょう。

## 【ワーク】

「ネガティブになるとネガティブなことが現実化する」  
「ネガティブ感情が多いと願望実現が遠のく」  
「不安な気持ちになると不安が現実化する」  
「ネガティブになると今までの努力が水の泡になってしまう」  
「今感じてることが引き寄せられるから、ネガティブなことは考えないほうがいい」

↑このルールって真実なのでしょうか？

本当に正しいことなのでしょうか？

100%正しいといえる根拠はあるのでしょうか？

**このルールを徹底的に疑ってみて下さい。**

- ・ 本当に真実か？
- ・ 100%正しいのか？
- ・ 全ての人に言えることか？
- ・ 正しいと思う根拠は？
- ・ なぜそう思うようになったのか？
- ・ いつごろからそう思うようになったのか？
- ・ そう思うようになったキッカケは何なのか？
- ・ 何をもって正しいと思うのか？

自分の脳みそに何度も「本当にそうか？」と  
質問をぶつけまくってみてください。  
その答えを紙に書き出してみてください。

「ネガティブになるとネガティブが現実化する」というルールを疑いまくって  
ください。潜在意識が根負けするくらいまで疑ってみて下さい。

疑いまくってみれば実は大した根拠がなく、100%そうだと言える証拠もなく、なぜ自分は  
このルールを鵜呑みにしていたんだろう、という気になってくるはずです。

この感覚になれば観念が「溶けてきている証拠」です。

ではダメ押しでもう1つ質問をします。

## 【ワーク】

- ・気が済むまで泣いたらその後**プラスな出来事が起こった**
- ・**思いっきり愚痴を吐いたら嫌な出来事が解消した**
- ・不安になってる時の方が**のちのち上手くいくことがあった**
- ・**ネガティブな想像をするとなぜか真逆のプラスな結果になることがあった**

↑このようなことが今までになかったか思い出してみてください。  
できるかぎりエピソードを思い出してみてください。

お疲れ様でした。

ここまででかなり観念が溶けてきたんじゃないかなと思います。

まだ「なかなか溶けてないよ」という人も、何度もやっていけば徐々に観念は溶けていきます。

- ・ネガティブな感情は願望実現とは関係ないかも？
- ・ネガティブになったからと言って即座に悪いことが起こるわけじゃないんだ
- ・むしろ不安を感じている時の方がうまくいったな
- ・ネガティブな想像すると逆にそれを回避してたな

↑こんな風に思えるようになってくればかなりいい感じですよ。

ぜひ何度も自分の脳みそに疑問を投げかけ、

- 「ネガティブになるとネガティブなことが現象化する」
- 「ネガティブになると願望が叶わない」

などの観念を減らしていきましょう！



## ==== 【Tips】 =====

潜在意識の刷り込みを覆すには「疑いまくる思考」が大切です。

- ・ 常識
- ・ 普通
- ・ 法則
- ・ 当たり前
- ・ 思い込み

疑うからこそ、新しいものを信じる余白ができます。

### 『疑いまくる思考』

この思考があるだけで余計な観念や思い込みを捨てることができます。

ゆえに、願望が叶いやすくなる。

潜在意識には

**「そう思うからそうなる」**

というルールがあります。

要は

自分が“当然だ”と信じていることが、そのとおりに展開されていくということです。

「俺はモテる」と信じていればそうなるし

「私が好きになった人は、必ず私のことを好きになる」と信じていればそうなるのです。

これが潜在意識の面白いところで

「自分に都合のいい思い込み」をつくれちゃえばその通りに現実が言う事聞くわけです。

でも逆を言うと

「自分に不都合な思い込み」を持っていたらその通りに現実が展開してしまう、ということです。

例えば

『不安になったら不安が現実化してしまう』

とか。

このルールを採用している以上、そのように現実展開されてしまうということです。

つまり

ネガティブになったからネガティブな現実が引き寄せられるのではなく

「ネガティブになるとネガティブな現実が引き寄せられる」という思い込みを持っているからそのようになる

ということです。

ネガティブになること自体は大した問題ではなくって『不都合な思い込み』があるせいで不都合な現実がやってきただけなんです。

じゃあどうするのかというと

**『不都合な思い込みを疑いまくればいい』**

例えば「自分は運が悪い」という不都合な思い込みも

- ・本当に自分は運が悪いのか？1mmも運が良いことはない？
- ・それって真実か？

と疑いまくっていれば「別に運が悪いわけじゃないよな」となってきた

そこから「いやむしろ運いいんじゃないか？」

という思い込みになれば”その通りに”展開していくので実際に運が良くなるわけです。

そんな感じでまずは疑ってみてください。

今回の場合だと「不安になると不安が現実化する」←このルールをとことん疑ってみてください。

案外根拠がないことに気がついたり、それが必ずしも真実でないことに気づくはずですよ。

### ■3.自分の都合のいいルールに刷り込む

では次のステップです。

【①気づく】 → 【②疑う】 → 【③刷り込む】

の③の『新しい観念の刷り込み』をしていきましょう。

「観念」とは「思い込み」のことをいいます。

今回で言うなら

「ネガティブになるとネガティブなことが現実化してしまう」という観念を溶かし、

- ・ネガティブでも叶う
- ・ネガティブになったほうがむしろ叶う

などの「自分に都合のいい観念」を刷り込んでいきます。

やり方解説。

**①真逆の観念を考える**

**②真逆の観念の真実味を増していく**

↑これをしていきましょう。

①真逆の観念を考えると？

その名の通り『真反対の観念』を考えます。

今回で言えば

『ネガティブになるとネガティブなことが現実化する』

↓

- ・ネガティブになると何故かいいことが起こる
- ・ネガティブにいなるとなぜか最善の結果になる

など。

## 「不都合な状態なのに、なぜか良い結果がでる」

↑この思考で新しい観念を”とりあえず”つくってみてください。

信じられない観念でもいいです。  
そうは思えないような観念でもいいです。

これ僕も同じように  
「ネガティブになる方が現実好転する」という観念をつくりましたが、

最初は受け入れられませんでした。

でも徐々に「ネガティブになっても別に平気じゃん」という体感を得て新しい観念を受け入れることができました。

なので

### 『まずつくる』

↑このマインドで実際に「新しい観念」をつくってみましょう！

### 【真逆の観念をつくろう】

1. 「不安は現実化してしまう」←このような”自分にとって不都合な観念”を見つけてみましょう。
2. その観念を”真逆”にしてみましょう。（例：不安になるとなぜかうまくいく。不安になるとなぜか現実が好転する。など。）

### ②真逆の観念の真実味を増していく

真逆の観念をつくれませんか？  
そしたら今度はその観念を潜在意識に「刷り込み」していきましょう。

刷り込みをするためにすべきなのが  
「真実味を増していくこと」です。

要は

## 「確かにそうかも」

という感覚を増やしていく、ということです。

そのために2パターンがあります。

### 1.記憶をたどる

### 2.新しい記憶と体験をつくる

#### ①記憶を辿る

「そういえば落ち込んでた時の方がうまくいった」  
「絶対に無理だと思ってたら意外といい方向に物事が進んだ」  
「ダメ元でやってみたらうまくいった」  
「不安を感じていても、思い返せばそれなりの結果になってた」

↑のような出来事がないか記憶を辿ってみて下さい。

これはすぐには出てこないかもしれません。  
ふとした時に「そういえば」と思い出すことが多いです。

なのですぐに見つからなくても焦らず、ゆっくり探していきましょう。

**Q:「思いっきりネガティブになったけど、結果はそこまで悪くなかった」という記憶をできる限り思い出して書き出してみてください**

.....

.....

#### ②新たな記憶と体験をつくる

そしてもう1つの方法が「新たな記憶と体験」です。

要は

「実際にあえてネガティブな気持ちに浸って現実がどうなるか観察し、その結果を利用する」ということです。

この方法に関してはこのあと紹介する

「ネガティブな感情が湧いてきた時の対処法」

「ネガティブな現実が襲ってきた時の対処法」

をトライしてもらい

その結果どうなるか？を観察します。

僕の場合だと

「不安になると悪いことが起こる」という不都合な観念を見つける

↓

「不安になるとむしろ現実が好転する」という観念をつくる

↓

「実際に不安などのネガティブな感情にあえて浸るようにする」

↓

「意外と悪いこと起きない」

「というか現実がいい方向に進みやすい」

という発見がある（これが体験をつくるということ）

↓

「あれ、別にネガティブでも関係なくね？」と今までの観念が薄まる

↓

「ネガティブとか関係なく叶う」

「あえて吐き出した方が現実が良くなる」

という観念に書き換わる（記憶が蓄積されていく）

↓

その通りの現実が展開されるようになる

↑こんな感じで観念の書き換えをしました。

その結果

僕はどんなにネガティブになろうと、その不安や恐怖が現実化することはなくなりましたし、むしろ現実がより良い方向に展開されるようになりました。

「観念」を書き換える一番効果的な方法は「体験すること」です。

100の知識よりも1の体験です。

そしてここで1つポイントを紹介します。

それは

## 「ノーカン」もしっかり行うこと。

たぶん実践してると

「ネガティブになったらそれが現実化しちゃったー」

ということも出てくるかもしれません。

けどそれは「観念の残りカス」です。

昔の観念の残りカスが引き起こしたことなので、

**『これは別』『ノーカウント』**

**として取り扱って下さい。**

真面目な人ほどこれに引っかかりやすいので、ここは少し「自分勝手な考え」を持ちましよう。

ドラえもんに出てくるジャイアンを思い出して下さい。

「俺のものは俺のもの。お前のものも俺のもの。」

自分勝手の権化です。ジャイアニズムの化身です。

でも引き寄せではこの思考がマジで大切です。

だから頭を柔らかくして

**『これはノーカンってことにしておこう』**

と記憶から抹消する勢いでいてください。

自分に都合よくいましょう。

**「ネガティブな感情が湧いてきた時の対処法」**

**「ネガティブな現実が襲ってきた時の対処法」**

についてはこれ以降に解説するので、

それを見てから観念書き換えをやってみてくださいね

【ちょっと一息】

観念の書き換えはちょっと時間がかかることが多いです。

長年の思い込みを書き換えていくわけだから、それなりに時間がかかる場合もある。

最初は失敗というか、うまくいかないかもしれないけど

でも「やらないでゼロ」よりも「やってイチ」にする方がはるかにいい。

完璧主義にならないで。

1日でも、1秒でも、1回でも、いいからやってみよう。

最初のうちは1日1秒でいいから観念を疑ってみよう。

続けていけば1ヶ月後にもかなり変化が出てきますから。

「最近自分ちょっと違うな」という感じがしてきますから。

ちょっとずつでいいんです。

少しずつでいい。

「ネガティブな感情は悪いもの」

「不安になったらダメ」

「不安を感じたらそれが現実化する」

↑こんな面倒な呪縛から抜け出しましょう。

本当に関係ないです。

こんなもの全部スルーして叶えてしまえばいいんです。

**「ネガティブな感情が悪いものではない」**

**「ネガティブになろうと願望実現には関係ない」**

**「ネガティブになるとむしろ現実が好転する」**

↑このような観念を持てればマジで無敵です。

完全にネガティブな感情を味方につけていることになります。

ぜひここまでの内容を繰り返しやってもらい

**「ネガティブな感情にビビらないマインド」**をつくってもらえたら嬉しいです！