

step1-1 ～自分を愛せている？～

先にお伝えしておきますが、step1の章は他の章に比べて長めです。

なぜかって、ツインレイと出会いサイレント期間なしで一緒になる為には本当に、超・超・超、超絶大切な事だからです。

逆に、ここさえできていれば後のステップがだいぶ進めやすくなりますし、遠回りをしないですみます。

step1の章は、ツインレイ統合（運命の相手と結ばれる）においてもっとも大切な基礎や土台の部分です。

ここがしっかりしていないと全てが崩れてしまい、また一から作りあげなければいけなくなってしまいます。何度も読み返し、ふに落としてから先に進んでくださいね。

自分を愛す・大切にすることってどういう事??



私は、自分を愛し・大切にしていたら、必ずツインレイ統合ができると思っています。

でも、「自分を愛し大切にすることってどういう事か分からないんだよね...。」という声を多く聞きます。

『自分を愛し大切にすること』って、『**自分の本音で生きる**』（自分軸で生きる）という事なんですが、これが実は思ったよりもかなり難しいんですよ。

何故かって...

私たちは親や学校の先生などから、人の気持ちを考えなさい、自分より相手の立場になって行動しなさい、自分の意見ばかり言う人はワガママ。などと教育を受け、自分より他人を大切にすることが美德とされる世界で生きてきました。

自分軸でなく他人軸で生きるように、ある意味ずっと洗脳されてきたわけです。

もちろん、人のために生きる事も素晴らしい事だと思いますが、幸せになるために絶対に守らなきゃいけない順番があるんです。それは・・・

まずは、自分から。

自分をまず自分からの愛で満たした上で、溢れ出た分でしか他者への本当の愛は与えられません。

こじらせている方はほぼ100パーセント、自分でも気がつかないうちに自分の本音を置いてけぼりにして他人軸で生きてしまっています。

自分の気持ちや本音は我慢するのが良い人間。良い人。私さえ我慢していればうまくいく。みんなと違う事をして浮いたり迷惑をかけたらダメ。

そうやって、長年ずーーーーっと自分の本音を押し殺して無かった事にしてきたので、しっかり他人軸の思考癖がついてしまっています。

今まで他人軸で生きてきた人は、きっと、とっても優しい人だと思います。その優しさを、まずは**かけがえのない自分の命の為に**最大限に発揮する時がきました。

大丈夫。あなたならきっとできます！焦らなくていいので、一緒に練習をしてこれからは自分軸で生きていきましょうね。

あなたの人生は、あなたが主役という事をしっかり思い出してください。

自分軸の思い出し方



ツインレイと一緒にするには大前提で自分軸で生きている必要があります。

自分軸で生きるとは、自分の本音に従い行動した結果の全ての責任を自分で取ります。という、覚悟でもあります。

他人軸で生きていると何かと不満は募りますが人任せの人生を生きているのである意味ラクなんです。全部人のせいにするればいいわけですから。

自分軸で生きるのが苦手になってしまっている他人軸の思考癖を直すには、自分で意識して積極的に自分の思考癖に向き合っていく必要があります。

例えば物心ついた頃からずーっと猫背な人が、「よし！ 今日から猫背を止めるぞー！」とある日突然決意しても、急にその日から完璧な美しい姿勢で過ごせるようになるのは絶対に無理ですよ。

そういう姿勢のまま筋肉がついちゃっているし、いろんな癖がついちゃっているので、どうしても気を抜くと気づかないうちに自然に猫背になってしまいます。

自分で日々気をつけるのはもちろんのこと、最初のうちはその道のプロ(腕のいい整体師さんとか)の元へ通って正しい体の使い方を癖付けてもらうのが1番の早道です。思考癖も、これと全く同じ事が起こります。

「よし！ 今日からもっと自分を大切にしよう！」「自分らしく生きよう！」と決めても、つい今までの思考癖が自然に出てきてしまうんです。

人は、今までと同じ行動をしていた方が断然楽なので、知らぬ間に今まで通りの思考、行動をしてしまいがちです。思考の癖を直したい時も猫背を直す時とプロセスは全く一緒です。

自分で日々気をつけるのはもちろんのこと、最初のうちはその道のプロ(すでに自分軸で生きてる人)に、本来のあなたらしさ、あなたの自分軸はこうですよ〜と癖付けてもらうのが一番の近道です。

今まで自分の本心を置き去りにしてきた人ほど、自分軸に戻る時や更なる幸せの前に立った時に、強い恐怖だったり、心に痛みを感じます。

これは人間の変化する事への防衛本能でもあり、どうしても仕方のない事なので諦めて全てを受け入れる覚悟を決めてください。逆にいうと、その恐怖や辛い事を自ら進んでやっしまえば早く自分軸に戻り、幸せに生きられるという事です。

愛をもって厳しく指摘してくれる人に自分の癖を教えてもらって、しっかり自分で認識していく必要があります。認識したら、後は自分で繰り返し行動して新しい癖をつけていだけ！

とにかく、「自分を大切に」は一晩では絶対に習得できません。ついつい、自分軸からずれてしまう事はよくある事です。人間に産まれたからには、一生の課題ですね。

私もいつも「自分を大切にできているかな？」と自問自答し、日々特訓しています。

一旦、「人の為に」...は置いておいてください。まずは、自分の命、身体を大事に使って、めいはいっぱい「**自分の為に**」生きましょ！！

私のスローガンは、

『世界中の人に嫌われてもいいから、自分の本音にだけは嘘をつかない。』

こう思えるようになったら、必ず、「そんなあなたが好き！」といってくれる人が現れます。自分の世界では、自分が感じた事が全てです。

いくら偉い人に「こうした方がいいよ。」と言われても、自分の心がNOと言えばやらないし「これは失敗するからやらない方がいい。」と言われても自分がやりたければやる。

常に自分の本音に耳を傾けていてください。

自分の望みに耳を傾ける



『自分の本音で生きる』為には、自分の湧き上がってくる本音(望み)に、今できる限りのOK(許可)を出していく必要があります。

まだ自分の本音(望み)が分からない...という場合は、上にも書いた通り、コツコツ地道な練習が必要です。

この作業をすっ飛ばして幸せになるのはまず不可能なので、ここは未来の自分の為に頑張りましょ！！

まずは自分の望みの基礎となる、人間の四大欲求を我慢しないところからスタート！

～食欲～

食べたい時に食べたいものを食べたい量だけ食べていますか？まだお腹が空いてないのに、ごはんの時間だから、みんなが食べているからで食べていませんか？

本当はもう満足しているのに、もったいないからといって無理やり食べていませんか？

本当はこれが食べたいのに、こっちを先に食べなきゃ...と言って、別に今食べたい訳じゃないものを食べていませんか？

何かを口にする時は、「今、何が食べたい？」と自問自答してみましょう。

～睡眠欲～

眠い時は寝ていますか？私は眠くなったらなるべく無理をしないで寝るようにしています。

たまに、寝ても寝ても眠い時とかありますよね。そういう時は、宇宙とつながりやすい時だと思っています。私と彼の経験上、さらにエネルギーが高くなる前触れの時がほとんどです。

「あ～今日は何もできなかった～」とか、「1日無駄にした～」とか思わず、必要な事だと思って眠気に逆らわず諦めて眠りたいだけ寝ちゃいましょう。この時期を罪悪感をもたずにきちんと思いっきり休むと、その後めっちゃくちゃやる気がでてきます。

～排泄欲～

トイレにいきたくなったら我慢しないですぐに行きましょう。

忙しかったり、トイレに行くのが面倒くさかったりして、ついつい排泄欲を我慢しちゃってませんか？排泄欲を我慢するのって、実は自分にとってすごく優しくない行動なんです。

ついつい我慢をしちゃいがちですが、排泄欲のサインはすかさずキャッチして行動に移してあげてください。本音を口に出して言えるようになる瞬発力が身につきます。

～性欲～

人間の生命力の源の性欲を無かった事にしていませんか？

今は性に関する事をブログやYouTubeで発信する方もだいぶ増えてきて嬉しいかぎりですが、私たちは性に他する事をずっと隠されて生きてきました。

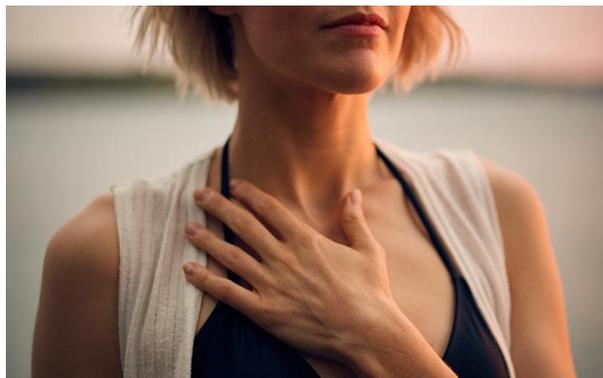
性欲がなければ人類は繁栄してこなかったのに、その神秘は置き去りにされているという事実。私は人間の性は素晴らしいものだと思っています。

自分の性に対する気持ちにきちんと向き合い、無かった事にしないようにしましょう。

自分の本音(望み)が分からない方はこの人間としての代表的な欲求である食欲、睡眠欲、排泄欲、性欲をコツコツと叶えていってください。

必ず本当の望みが出てきますので大丈夫ですよ！

自分の身体を愛す



自分の身体を大事にして可愛がってあげていますか？

私たちは産まれてから死ぬまで、この一つの身体と一緒に生きていきます。

細胞ひとつひとつは私たちが寝ている間も常に生まれ変わり私という生命を支えてくれています。何の見返りもないのに、私の為に頑張ってくれている。これこそ無性の愛です。

やりたい事ができるのも、感じられるのも、この身体があるから。本当にありがたいですね。

今の世の中、空気、水の汚染や添加物など、私たちの身体は常に毒と共に生きています。

いつも身体に悪いものを出そうと頑張ってくれているのも私の身体。自分の身体はいつも何かしらのサインを出してくれています。そのサインをなるべくキャッチして身体がして欲しい、今私にできる限りの事をやってあげる事はとても大切な事です。

腕のいい整体の先生にメンテナンスしてもらったり

ゆっくり湯船につかりマッサージしたり

なるべく身体に良いものを食べたり

肌に触れるものは心地いいものにしたたり

薬に頼らずホメオパシーを愛用したり

アロマの香りで癒されたり

早めに寝てあげたり

筋肉を鍛えたり。。

私の細胞に全てを頼り切るんじゃなくて私にできる事はやってあげる。大切にしてくれる。

そして自分自身をさすったり抱きしめて、「いつもありがとう♡」「おつかれさま」「辛かったね」って声をかけてあげる事もやってみてください。何だか感謝がこみ上げてくると同時にホッと安心します。

これらを自分自身にしてあげていると、パートナーからも同じように自分の身体をあつかってもらえるようになるし、相手の身体もさらに愛おしく感じます。

step1-2 ～自分の望みを思考でかき消さない～

自分がほっとする事、好きな事をやる



step1-1でお話した事ができるようになってくると、長年押し殺していた自分の願望がひよこひよこ顔を出すようになってきます。

誰もが元々は夢や願いは次々と湧いてくるものなのですが、夢や願いを自分自身で否定したり聞こえないフリをしているうちに内なる自分が「どうせ言ったってきいてくれないから、もう言わない...。」と諦めてスネている状態になってしまっています。

step1-1でコツコツと地道に自分を可愛がってあげているとスネていたもう1人の自分との信頼関係が再構築されてきて「あれ？本音を言っても大丈夫かもしれない...。」と徐々に願望を伝えてくれるようになってきます。

私はこれをする则とほっとする。

私はこんなもの・場所・人にトキメク！

私はこれにワクワクする！

私はあそこに行ってみたい！

私はあそこのあれが食べたい！

私はこんな風になりたい！...

こんな事をだんだん感じ取れるようになってきます。

今までのクセでついついせつかく自分から出てきた願望を聞かなかった事にしがちですが、そこは常にアンテナを立てて、小さな声もすかさずキャッチしましょう。そして、自分の望みが出てきたら今自分が出来る範囲でなるべく行動にうつしてあげてください。

ちなみによく私がやっている事は、

- ・綺麗な場所に自分の身をおく事にほっとするので、綺麗な場所しか行かない
- ・家が大好きなので家のインテリアは隅々までこだわる
- ・〇〇の△△△が食べたい！と思ったら、食べに行く
- ・料理は得意じゃないけど自分が食べたいものは頑張って作る
- ・今日はあそこのカフェのあそこのテーブルに座ってゆっくりしたい！と思ったらその席が空くまで待っている。(店員さんに空いたら移動したいですと伝える)
- ・行きたいイベントには行く
- ・好きな人としか会わない。適当に誘いにのらない
- ・子供がいる友達に誘われたら子供をあずけて来てもらえる時だけしか会わないとはっきり言う。(子供は好きだけど私が疲れちゃうので)
- ・遠回りになっても好きな道を通る

などなど。いっぱいありすぎて書ききれません。笑

彼も、「菜美子さんは自分の今をいかに心地よくするかや好きに対してののこだわりが本当に強い！」と言っていて、それを全て理解してくれていつも私の望みを叶える協力してくれます。本当にありがたい！

私の内側から出てくる望みが多すぎだったり突拍子もない事だったりするので正直自分でもちょっと面倒臭い時もありますが、愛する自分の為に夢や願いはなるべく叶えてあげたいと思っています。

損得で考えない



自分の願いが自分から出てきた時、ついやってしまいがちなのが、物事を損得で考えてしまう事。あれしたい、これしたい、などの願って、湧いてきたその時は何の得にもつながらないことだったりも多々あります。

あのセミナーにいってみたい！。。。だけど、それに行ったからってそれで商売する訳でもないし何の得にもならないか。。

お花が綺麗だから買いたい！。。。どうせ枯れちゃうし我慢しよ。。

お風呂に入ってストレッチとマッサージをしてゆっくりのんびりしたい！。。。やることいっぱいあるし時間をもったいないからサッとシャワーだけにしよう。。

などなど、今それをしたからといってその瞬間に何かを確実に得られる(得する)訳ではない。まあ、本当はエネルギーレベルで十分に得られているんですけどね。

私の例でいうと

朝起きたらまずだいたい自分が観たい気分のYouTubeを聞き流したり、見たりするんですが、その時間はパソコン作業もできないし気がつくと1、2時間なんてあっという間に過ぎてしまうんです。そのYouTubeを観ていればお金が入るわけでもないし、何かの勉強でもない。本当に色々な動画の流し見です。やる事は沢山あるのに。笑

まあ、普通に考えたら無駄な時間ですよ。でも、私は観たかったら観るようにしています。

私は東洋占星術的にも西洋占星術的にも知識欲が強く色々な事を広く浅く知っていたいタイプ。自分の知らない情報は大好きで、役に立つ、立たない、関係なしにワクワクするんです。

あとは、自分と波長の合う好きな人が話しているところを聞いたり観ているとほっとして癒される。一見すごく無駄な時間ですが、これをやる事を自分にOKを出したらそのあとの仕事がとてもはかどるようになりました。

ほっとする事

楽しい事

好きな事

ワクワクする事

気持ちいい事

をすると自分のエネルギーがフワッと軽くなるのを感じます。幸せって、軽いエネルギー。

幸せになりたかったら、今、何の役にも経たないと思える事でも自分自身の心が求めているら損得は考えずにとりあえずやらせてあげましょう。今まさに役にたたない事でも案外未来で繋がっていたりするのでやっぱり宇宙の法則は面白いです。

私は今発している・感じているエネルギーがちょっと先の未来を作ると信じているので、幸せな未来をみたければ今の自分のエネルギーの波長を軽くしておく事がとっても大事な事だと思っています。

そう考えると、一見損、ムダな事でもめっちゃくちゃ得になっていますよね！

どうやったらやれるか。を考える。



私は、何か願望や夢が自分自身から出てきた時、言わないように心掛けている言葉があります。それは、「でも・・・」という言葉。

でも・・・お金ないじゃん。

でも・・・時間ないじゃん。

でも・・・動物飼ってるから...(お子さんがいる方は、子供がいるし...)など

せっかく自分自身から願望が出てきたのに、この「でも・・・」という言葉を使うと全てを無かった事にしてしまいます。「でも・・・」はできるだけ使わないようにしましょう。

逆に言うようにしている言葉は、「**どうやって**」という言葉。

どうやってお金を工面しようかな。

どうやって時間をつくろうかな。

どうやってペット達を安心してあずけられるかな。

考えた結果どうしてもできない場合もありますが、それは仕方ありません。私はその場合、「今の私には必要がなかったんだな」と結構あっさり諦めます。**自分の願いをきちんと聞こうとした事に意味がある**んです。

どうやったらできるか。を真剣に考えた私の例をあげます。

私と彼は神社めぐりが趣味で全国各地を旅行しながら各地の神社に一緒に行きたいという夢がありました。でも、我が家には愛犬一匹、愛猫二匹がいます。

犬はおてんばでテンションが高すぎるのがちょっと大変なだけなので、信頼できるペットホテルが見つければ預けてもまああまり心配はないのですが、猫二匹が問題で...

一匹は盲目な上に他人にはめっちゃくちゃ凶暴で私と彼以外の人は触る事はできず、さらに重病を抱えているのでホメオパシーを朝、夜と飲ませなければいけません。(普段は元気に過ごせています)

もう一匹の猫はなっつこいし元気なのですが、20才を超えるおじいちゃん猫なので環境の変化がストレスになり体調を崩してしまいそうで不安でした。

こんな状況ですが、2人で一緒に旅行にも行きたい。でも、もちろんペットも超大切なので、優しく信頼できる方に安心して旅行の間面倒を見てもらいたい。**じゃあ、どうやったら両方叶えられる??**を考えました。

結果私は、ペットホテルに預けるんじゃなくて、信頼できるお友達夫婦(ワンちゃんを飼っていて動物大好き)にお願いをしてお金を払ってペットシッターさんをしてもらおう！という結論に達しました。

しかも、我が家とお友達の家は少し離れているのでうちに泊まり込みで。笑

ダメ元でお願いしてみたら、なんと快く引き受けてくださって！！(;▽;)神！！！！

今でも年に何回かの旅行の際は毎回こちらのご夫婦&ワンちゃんに泊まりでうちのペット達を見てもらっています。

こんなふうに、最初から夢や願いをうちけさないで、まずは**どうやったら叶えられるか**を考えてみてください。そして、ダメもとでもいいからいろんな手段を試してみてください。

あなたにとって本当に必要な望み、経験は必ずできるようになっています。

『思考』は「でも・・・」と自分の望みを邪魔するためのものじゃなく、「どうやって叶えられるか」の手助けをしてくれるものです。

思考を相棒にして、小さい夢から大きな夢までどんどん叶えていきましょう！！

step1-3 ～女性性と男性性～

女性性・男性性とは



この世の全てには、陰と陽があります。

男と女

朝と夜

光と影

メリットとデメリット

表と裏・・・

色々ありますが、全部お互いがあるからこそ、存在するものです。どちらか片方だけ存在する事はありえません。

男性性・女性性もそのひとつですが、肉体的な性別とは別のもので、心理的・精神のお話しになります。

皆さんの中にももちろん男性性と女性性というものがあり、男でも女でも必ず男性性と女性性両方を持っています。この男性性・女性性のお話は、ツインレイ統合にとってとても大切な事なので、ぜひゆっくり読み進めて理解を深めていってくださいね。

諸説ありますが、私の場合は女性性は**本音の望み・直感**を生み出す役割、男性性はその望みに「いいね！」と**賛成しその望みを叶える為の思考の部分**が役割と思っています。女性性と男性性との両方があって初めて自分自身の夢や望みが叶う仕組みです。

女性性と男性性は一緒に成長していくので、女性性と男性性のどちらかだけが弱い、強いという事はありません。しっかり自分軸で生きていないと女性性も男性性も未熟なので、自分から願望がでてきたとしても男性性(思考)は願望を応援するどころか、できない理由を探してきて邪魔をします。

「そんなの無理だよ」「まだあなたには早いからやめときなよ」「そんなことするお金も時間もないからやめときなよ」。

逆に自分軸で生きれていると自分の女性性と男性性がどんどん育っていくので自分から願望がでてきた時に男性性(思考)はどんどん応援してくれるようになります。

「こうやればできるよ!」「とりあえず、やってみようよ」「お金と時間はこうやって捻出すれば大丈夫!」

理想的なイケメンの男性性ですね。

自分の中の男性性・女性性がうまくコミュニケーションを取れていて、お互いを大事に思って共に成長している状態です。

あなたの男性性・女性性を育てていくのは、他のだれでもなくあなたにしかできません。

まずは、自分の中に男性性と女性性があるんだな。と意識して生活をしてみましょう。

女性性と男性性の統合



自分の中の女性性と男性性が育ち、両思いになる事を**女性性と男性性の統合**といいます。この自分の中の女性性と男性性の統合ができていなければツインレイ統合はできないと思ってください。逆を言えば、自分の中の女性性と男性性が統合すれば、ツインレイ統合への準備が整ったと言う事になります。

だから自分の中の女性性と男性性を育てる事はとっても大切な事なんです。そして、**自分の中の男性性像は現実的な自分のパートナーとなって現れます**。驚きですよ！

自分の中の男性性(女性性も)を大事に育て、両思いにしていくだけで、パートナーから姫のように大切にされて心も身体もめちゃくちゃ愛されるんです。しかも、パートナーからだけではなくて、周りの人からも大切に扱ってもらえるようになります。これ、私や私の周りの人たちで実証されています。騙されたと思って、本気でやってみてください。

反対に、自分の男性性像が未熟だと、現実的にも未熟なパートナーが現れます。でも、未熟なパートナーが悪いといっているわけではありません。未熟なパートナーは、自分の今できていない、魂の課題部分を教えてくれるからです。学ぶ事が沢山あります。

相手のどの部分にイライラするのか。

相手からのどんな態度に傷ついたのか。

相手を見ていてどう感じるか...

未熟なパートナーからも真摯に学び、本当は自分はどうしてもらいたかったか、どういう扱いを受けたかったかを分析して、自分で自分自身にしてあげればいいんです。

これを繰り返していくだけでもどんどん自分の中の女性性と男性性が育ちます。そして女性性と男性性がお互いに信頼関係を築けている関係になります。

このようにどんなパートナーがいても、今はパートナーがいなくても、自分の中の女性性と男性性を育てていきお互いの信頼関係を築き、自分自身と両思いになる事がとっても大切です。

自分の心と真摯に向き合う日々の練習は絶対に裏切りません。癖付くまで、ひたすら繰り返しましょう！

自分の中の姫、王子を育てる



自分の女性性と男性性を育てていく為の努力は非常に重要ですが、女性性と男性性を育てるといってもなかなかイメージをしにくい方もいるかもしれません。私はいつもこんなイメージを持って自分の女性性と男性性を育てています。

自分の女性性は自分の中の**姫**で、自分の男性性は、自分の中の理想的な**王子**。つまり、自分の中には常に素敵な姫とカッコいい王子がいるんです。

姫が願望を言い、王子はその願望を理解し現実化します。

願望って「世界一周したい」「広くて綺麗な家に住みたい」とかの大きなものだけではなく、「今うどんが食べたい」「公園に行って深呼吸がしたい」「トイレに行きたい」という些細なものも全て自分の中の姫からの大切な願望です。それを一つづつ自分の中の王子が叶えていきます。

姫は時には、ええ！？って事を言ってきます。私の例で言うと

- ・あっちの道が通りたい(けっこう遠回りになる)
- ・家で焼いたクッキーが食べたい(私は料理がすごく苦手！)
- ・この値段でしか働きたくない
- ・朝が苦手だから自分だけ1時間遅く出勤したい
- ・このお店のこの席がいい
- ・こっちのデザインの方が絶対にいい(大体高価だったりする)
- ・あそこのお店に〇〇を食べに行った後にあっちのお店で〇〇を食べて、そのあとあのお店でカフェラテを飲みながら本を読みたい。(移動が大変。笑)

こんな事は日常茶飯事。

自分(姫)から出た願望は自分(王子)でいまだできる範囲でなるべく叶えてあげようと思います。だって、自分の中の王子は現実の王子(パートナー)となって現れるから、あなたが「〇〇したい！」と願望を言った時に自分の現実に現れた王子(パートナー)が、「えー。それはできないよ。」とか「面倒臭いからヤダ」とか言ったらドン引きするし、嫌ですよ？

「できるか分からないけど、やってみるね！」と言ってほしいです。だから、まずは自分で自分に嬉しい言葉をかけてあげます。

自分から湧いてくる願望の中には、今はちょっと叶えるには難しい事もあります。でも、無茶そうな願望だからといって絶対に無視はしません。

「今はちょっとむずかしいけど、そのうちきっとその夢を叶えるからね！」と覚えておきます。この地道な努力が自分の姫(女性性)と王子(男性性)を育てお互いが信頼しあっている『両思い』の状態を作ります。

すると不思議、同じような現実の世界がどんどん作られていきますよ(^ ^)。

ツインレイ統合は、実は自分との統合だったんです。

男性性・女性性を意識する事の大切さを分かって頂けましたか？

もし、一度読んだだけではピンとこない方は、ぜひ何度も読んでみてくださいね！

step1-4 ～自分を信じ、自立して生きる～

あなたが感じた事が全て



まず、宇宙の大前提として、この世はあなたの意識で創られています。あなたの思考や思いが現実化しているのが、あなたが見ている、感じている現実世界の『今』です。誰か他人が創造したものではありません。

私はこの事実を知った時、「ええええ！？？本当に一一！？？」と思いました。

でも、意味解らんけど、この話、なんとな〜くしっくりくるんだよな…。それに、この理論がもし本当だとしたら…人生全部自分の思い通りにできるなんて、最高じゃん♡！！←単純と嬉しくなったのを覚えています。

そう直感で感じた私は、この理論を自分自身で体感してみたくなり、過去の出来事を振り返ってみたり、実際に自分で実験を試してみたりしました。すると、今まで自分の人生で起こってきた良い事も悪い事も、本当にこの理論にあてはまったのです！！

私の人生は、本当に私が作りあげていたんだ！！実験を重ねる度に、この理論がどんどん腑に落ちていきました。

自分の人生は、自分にだけ創造できる事は分かった。でも、理論を分かっただけでは人生は何も変わりません。

※例)『自分で作れる！ワンピースの作り方』という動画をYouTubeで見発見。自分でも作れるんだ！という事や作る方法を知り、「だったら100%自分好みのデザインをつくりたいな〜」と思っているだけの状態。“思っているだけ”では100%自分好みのワンピースは一生手に入りませんよね。

自分の人生を自分で創っていく為には、まずは、自分はどのような人生を生きたいか、自分の本当の望みをはっきりしておかなければいけません。

※例)作る前に、100%自分好みのワンピースのデザインを自分で明確に考える作業。自分好みのデザインは、自分にしか絶対に分からない。

自分の本当の望みがはっきりしたら、誰に何と言われようと望みを変えません。(もちろん自分を変えたいと思えば何回変えてもOK!)

※例)私の100%自分好みのデザインは、私にしか絶対に分からない。自分以外の人、そのデザインはダサイよ。こっちのデザインの方がいいんじゃない?とやってきても、私はこれにトキメクの♡と言えるように。100人いたら、100通りの好き♡がある。自分の好き♡を見失ってはいけません。自分の感覚、選択を100%信頼する。

あとは、その望みの通りに自分で行動し、**叶った時の気分をたっぷり想像して感じる**←ここが一番重要!!のみ!

※例)100%自分好みのデザインの素敵なワンピースを完成させて着て歩いている自分を想像し、ワクワクしながら手順通りに作る!

すると、現実創造がみるみる加速します。

※例)エネルギーののった良いものができる!

あなたの人生・あなたが創造している世界はあなただけのもので、誰にも変えられないし誰にも邪魔できません。あなたが感じた事、選択した事が正解だし、全てなんです。

この地球上には、『あなた』と、『あなた以外の人』がいますよね。

特別な人、尊敬する人、嫌いな人、大好きな人、知らない人、親、夫、子供、友達、双子のきょうだい、先生・・・会ったことのない人はもちろん、どんなに身近な人でさえ、『あなた』じゃない人は、全員『あなた以外の人』です。もちろんツインレイの相手もです。

『あなた以外の人』が『あなた』の本当の魂の望みを分かる事はありません。自分の人生を決めていくのは『あなた』だけ。

誰かの助言やタロットカード、エンジェルナンバーなどで自分自身のハイヤーセルフや目に見えないけどあなたを応援している存在からメッセージがくる事などもありますが、メッセージを自分の中に受け入れよう。信じよう。と決めるのは、やはりあなたです。

自分の感覚で選択をし、自分の選択した事は覚悟を持って全て自己責任で生きましょう。

みんなに合わせて生きるのはもう止めよう



あまり気乗りのしない、会社の飲み会、ママ友の集まり、友達の誘い、年末年始の実家への挨拶などなど、本当は行きたくないのにしかたなく参加したりしている事はありませんか？

その時、私が我慢すれば丸く治るといふ思いは一見優しい人に思えますが、ツインレイの概念とはかけ離れた行動になってしまいます。自分軸ではなく、他人軸で生きている状態です。

自分の本心はできれば行きたくないな...と思っているのに、「いや、行きなよ。行かないやダメだよ。」と自分で自分に優しい行動を取らせてしまっています。

これを繰り返していると、現実世界でも自分にとって厳しい扱いをされたりします。前にもお話した通り、あなたの世界はあなたの感じた事が全てです。

あなたが、モヤッとしたり嫌だと思った事はあなたにとって本当は必要の無い事。逆もしかりで、あなたが望んだものは、あなたにとっては絶対必要な事です。

それに、本当は行きたい・やりたいと思っている事でも、言ったら家族に反対されるしな...みんなやってないしな...と自分の願望を無かった事にするのも自分に優しい行動ではありません。

あなたの世界はあなたしか創れないのに、あなたが他人軸で生きていたら誰の為の命・今世か分からなくなってしまいます。

あなたは自分の感覚に従い、この地球で自由に幸せになる為に産まれてきました。

あなたが幸せになるには、自分を信じてあなたらしく自立して生きていなければいけません。あなたの本心に従っていき
ていきましょう！

まずは、自分が心地良い事以外は思い切っただけ断ってみる挑戦をしてみてください。初めのうち、どうしても怖い
時は、生理痛や頭痛など、仮病でもかまいません。笑

自分に優しくできた嬉しさがこみ上げてくるのをしっかり感じてください。

自分を最高に大事にしていく事で、パートナーや周りの人にも最高に大事にされます。

本音を言葉にする



自分を信じ自立して生きていく為には、常に本音を言葉にする事もとても重要になってきます。本音を飲み込んだり、本音
と違う事を言ったりするとエネルギーがよどみ、自分の体の中に消化不良で残ります。

消化不良になった思いは、自分自身を傷つけるだけでなくどんどん溜まって固まっていき、自分の『本当の望み』が何な
のかも分からなくなってしまいます。

現実を創造するには自分の望みが明確になっていなければいけないとお話しましたが、その大事なタネである『望み』が
分からなくなってしまったら現実創造はできないということになってしまいます。

恐ろしい事に、そういったよどみはサインとして肉体的にも病気になって現れたりもします。とても怖いですよ！(´;D;`)

今までずっと自分の意見を我慢したり、自分の心にウソをついてきた方は大体、「自分の本当にやりたい事や望みが分か
らないんです。」とおっしゃいます。その場合は、焦らなくていいのでじっくり少しずついいので自分自身と向き合っ
ていきましょう。

本音を言いあえる人とお話をするだけでもだいぶ浄化されますし、ノートに自分の気持ちを書く事もオススメです。

体感として安心するには、実際に自分の身体を優しく撫でてあげたり自分に優しい言葉をかけてあげたりする事も、自分に戻り本当の望みを引き出す為にとっても良い行動になります。

お風呂やベットの中など、1人である時にぜひ騙されたと思って毎日やってみてください。私は今でも毎日やりますが、なんだかほっとして安心するので身体の余分な力みも軽減されますよ。

心と身体が緩むと、自分の本当の望みが聞こえてきやすいんです。

初めのうちは、「ああ、またあの時自分の本音を言えなかった…。本音と違う事を言ってしまった…。」と思う事も多々あると思います。でも、それに気づけただけで全然大丈夫です！

1人になった時にノートに「あの時、本当はこう思った。あの時、本当はこう言いたかった」と書いてみてください。なんだかスッキリして、自分が喜ぶのが分かると思います(^-^)

その瞬間に自分の意見を言えるようになるには、しばらく地道な練習をこなせば必ずできるようになります。

テニスを例にしても、習いたての人は相手のボールを目で追うのが精一杯で、一歩も動けないなんて普通ですよ。

筋トレや素振り、練習試合などをコツコツと重ねた結果、相手からきたボールを分析して、的確な位置に返せるわけです。最初から瞬発力があってバリバリ返せるなんて人はそうそういません。

初めは少しづつしか出せなくても、「自分の本音を言っても良いんだ！」と思って自分自身が安心すると、堰を切ったようにバンバン本音を言えるようになってきます。

私はこう思う

私はそういう事されたら嫌だ

私はこうしたい

私はこっちがいい

私はそういう言い方、態度をされると悲しい

などなど。一方...

大好き

会いたい

もっと一緒にいたい

こんなのも意外と遠慮してしまい飲み込んでしまう本音だったりもします。

相手がどう思うか気にして本音と言えないのは、相手への優しさと勘違いされやすいですが、自分に全然優しい行動ではありません。それに、相手だって真剣にあなたの事を思っていたら、本当のあなたと関わりたいし、本音で接して欲しいと思っているはずです。

私はツインレイ統合する前から、嫌われても仕方がない！と思いながらもツインレイの彼にもいつも本音を言う努力をしていました。自分の本音を言って嫌われるような相手ならば、たとえツインレイの相手でも一緒にいられません。こちらから願ひ下げです。笑

どんなワードも、本音で言えば必ずいつか相手に届きます。逆に下手に遠慮したり遠回しに言ったりするとうまくいくはずだった関係もこじれてしまいます。

大事な人、身近な人ほど本音と言えるのがベストですが、特にツインレイの相手ならばよけいに本音以外通用しません。

本音を言い合うことで喧嘩もしますが、絆や信頼がどんどん深まっていくのはお互いにひしひしと感じています。

自分の為にも、相手の為にも、日々、毎瞬、自分の本音に正直に生きましょう！

©THE Unleash 無断コピー・無断転用禁止