

step7-1 ～目の前に起こっている事全て、宇宙の愛～

私にとっていい事しか起こらない



ツインレイ統合の時って、本当に試練の連続ですよ。私も不安に押しつぶされ挫けそうになる時が数えきれないほどありました。

そんな時私は、『わたしの身におきる事全ては、私の人生をより良くする為におこっている』と何度も唱えて自分に言い聞かせていました。

今までどんなに辛い事があっても、その時は「最悪だ！！」「もう無理！！」と思える事でも、過ぎた後になって考えてみると必ず自分の為になっているんですよ。

もちろん、最高！！幸せ！！と思うような私にとってあからさまな“良い事”も私の為になっていますが、うまくいかなかった事や辛い思いをした事、悲しかったこと...などの経験があるからこそ私の人生をその後より豊にしてくれていると感じます。

今思えば、今まで起きた最悪な事全てが私にとっては必要な経験でした。

私の父は、私たちきょうだいの中でも特に私に手をかけてくれて(出来が悪い子ほど可愛いつてやつ)めちゃくちゃ愛されて育ったので、娘の辛い思いをするところは見るのが辛かったのでしょう。

よく、「お前はいつも幸せになる遠回りをしている。あの経験だって、あの経験だって、する必要はなかった。」と言われていました。可愛い娘が心配なのはよく分かります。

でも、私はいつもこう返していました。

「私にとっては全部、必要な経験だったんだよ。」

もちろんそんな事をいっても、「お前は本当にばかだな...」と深いため息をついて困ったような、悲しいような、そんな顔をしていました。父としては、二度とそんな辛い思いをさせたくないですもんね。本当に愛を感じます。(; ;)

このように、宇宙視点で『わたしの身におきる事全ては、私の人生をより良くする為におこっている』というのは事実ですが、『自分にとって都合のいい事ばかりおきる』とは全然違うという事を理解していないといけません。

宇宙や神様の視点からみたら『私にとっていい事』でも、人間的な視点でいうと『最悪な事』だったりします。『最悪な事』は【自分の本当の望みは何か】を気づかせてくれるチャンスでありギフトです。

いい事も悪い事も全て私への愛。私の為に起きている。という心構えが軽やかにステップアップしていくコツになります。

自分の選択を信じる



あなたの選択は、誰が何を言おうと**正解**です。

あなたの人生の選択をあなた以外の他者が決めた答えは正解ではありませんが、あなたが『他者の意見を採用する。』と自分で決めたならばそれはあなたの選択になるので正解です。

もし失敗した時に「〇〇さんがああ言ったからこうしたのに...」というような自分以外の人のせいにするような選択は最初から間違った選択方法だったといえます。

これでは自分の人生を創造していく覚悟がありませんし、人任せの人生になってしまいます。『その人の意見を聞き入れる』という選択をした自分自身の判断に責任を持たなければいけません。

ツインレイ統合には、自分軸(自己責任)のマインドが必要不可欠。あなたが最終的に「私はこうします！！」と決めた事は、それを選択した結果、失敗しようが成功しようが、大正解なんです。

前にもお話した通り、たとえ人間的な見方でいえば失敗したと思うような事でも、あなたの更なる成長の為にあるという事を忘れないでください。

大事なのは、**あなたは本当はどうしたいか??**という事だけ。自分がした選択は合っている。という事を信じてください。

私は、ツインレイ統合の時に彼以外身内に誰も味方がいなくて「こんなにみんなを悲しませて、私の選択は本当に合っているのかな...」という思いが何度もよぎりました。

そんな時は毎回、自分の心に「私はどう生きたいの??」と尋ねました。

「私はこう生きたいんだ!!」という心の声がきこえたら、「私が決めた事だもん。きっと大丈夫!! 私の選択が合ってる!!」と勇気が湧いてきました。

あなたが感じた事が全てですし、選択した事は、絶対正解なんです。自分の責任で決めた選択は、必ず自分の為になります。

影響力がある方や有名でめちゃくちゃ当たると言われている占い師さんに自分が思っていた事と違う事を言われたとしても、私は私の選択をしますし、私が決めた事の方を信じます。

そう、あなたの人生は、あなたの思った事、感じた事が全てなんです。大丈夫。あなたが自分の心で選択した事は、必ず合っています。

見えない存在はいつも応援している



いくら『わたしの身におきる事全ては私の人生をより良くする為におこっている』と言う事や『自分の選択は合っている』と分かって、それでも、どうしても...不安になる時ってありますよね。私ももちろんありました。

ツインレイ統合はもちろん人生初めての経験ですし、けっこう現実世界が壮絶だったりします。未知の世界を不安に思うのは当然だと思います。

そんな時(今もですが)私が頼りにしていたのは、目に見えない世界のハイヤーセルフ(高次に自分自身)や守護霊さま、天使たち、神様、御先祖さまなどの存在。

ふと見たものでも自分のハイヤーセルフや高次の存在からのメッセージだと思えるものはすんなり自分の中に取り入れてきました。高い視点からのアドバイスは、人間的な狭い視野を一気に広げ解決に導いてくれるからです。

ツインレイ統合の際に不安が押し寄せてきた時、私はこんな事をしていました。

★自分と波長の合う人の発信を見る

★ツインレイ関係の方のYouTubeを見る

★エンジェルナンバーに頼る

★自分と波長の合う人の発信を見る

自分と波長が合うという事はつまり、聞いていて・見ていて気分がいいか、安心するもの。

いくら人気の発信者でも、自分がちょっとでもモヤっとしたりするものは見聞きしちゃだめです。今の自分には必要ない情報だよ～。と自分の感覚(ハイヤーセルフ)が教えてくれています。

今は情報が溢れていますので、自分の感覚に敏感になり自分自身の選択に自信を持って情報を取捨選択しましょう！

自分と波長が合うものはツインレイと一見関係がなさそうなものでも、見聞きしていると思わぬ解決のヒントが不意に飛び込んできたりしますよ。

★ツインレイ関係の方のYouTubeを見る

YouTubeでもたくさんのツインレイ関連、スピリチュアル関連の動画が観れますが、ここでも大事な事は自分がちよつとでもモヤっとしたりするものは見聞きしないという事。なんか観ているとほっとするな～、ワクワクするな～というものを選びましょう。

ツインレイ関連のものを見る時のポイントは、『実際にご本人がツインレイ統合している人』か『実際にツインレイに出会っている人』を探してください。

ツインレイが自分事の方と、そうでない方(ビジネスオンリー)ではエネルギーが全く違いますので、この人は本物だなと直感で思った方だけ観るようにするといいと思います。

ツインレイ情報だけではなく、ご自分の実際の経験を沢山話されている方がエネルギーが乗っていていいと思います。

あと、私はよくタロットのYouTubeを観ていました。こちらも、自分と波長の合う、この人好きだな～♡と思う方のみを観ていました。

波長が合って自分自身が心地よい気分にいる時は、高次の存在やハイヤーセルフからメッセージを受け取りやすくなるので、カードの答えも今の自分にぴったりのものと出会います。

登録者数やいいね数は自分に必要な情報かを見分ける為の指標には全くなりませんので、あくまでも自分の感覚を信じてくださいね(^v^)。

★エンジェルナンバーに頼る

エンジェルナンバーは、『1111』や『9009』など、なんとなく目を引く数字で、その数字に天使や高次の存在からのメッセージが込められています。

『エンジェルナンバー』とネット検索すると、見聞きした数字を調べる事ができる無料サイトがいくつかありますので、最近よくみるな～とか、気になった数字があったらぜひ調べてみてください。

私はツインレイと出会うまでエンジェルナンバーという存在も知らなかったのですが、それこそ波長が合う好きな方のYouTubeを観ていた時に知りました。それからというもの、エンジェルナンバーの嵐！！

車のナンバープレート、レシートの数字、看板の数字、時計の数字、あらゆるところからエンジェルナンバーが目飛び込んできます。それが、その時のわたしが欲しい言葉ばかりで、本当に驚きの連続でした。

ツインレイ統合の前と今では、よく目にするエンジェルナンバーのメッセージがガラリと変わったので、本当に目に見えない存在は常に応援してくれているんだな。と感じます。

この様に、高次の存在はあらゆる方法であなたの人生がよりよくなるようにメッセージを送ってきてくれています。私はエンジェルナンバーに何度救われたか分かりません。

目に見えない天使や神様、宇宙の存在を感じるいつも私は守られているんだな～と思い温かい気持ちになります。そして応援されていると思うと勇気がでます。

本当にありがたいですね！

※こういった情報は、自分にヒントをくれたり、心をほっと落ち着かせてくれたりしてとても有益です。

でも、あまりに情報だけを夢中で追いかけてしまうと自分軸からズレてしまい本末転倒になってしまいます。

『情報』は自分が自分の人生の為に上手に使う、いわば『道具』です。つつい執着してしまったり、流されないように自分でコントロールしましょう。

誰かに教えてもらう・話を聞いてもらう



私は今までも今も、どんな事も人に自分の人生の選択の時の相談はしたりはしないタイプです。結局自分の人生をどうしていきたいか決めるのは自分だし、相談したところで私の中にしか答えがないと分かっているからです。

でも、私は自分の『こうなりたい！』（ツインレイ統合したい！、日本画がうまくなりたい！など）という道を自分で決めてはっきりした後は、それを先取りして叶えていてその方法を知っている人（好きだな～とピンときた方）の助言をお金を払って**すぐに聞きにいきます**。そして、とにかく教えてもらった事を素直にやってみます。

片っ端からマネをしてみて、やってみて、自分にあつた方法を見出します。

その時に自分に合わない方法も同時に分かるので、先人の経験は本当に近道になり、とってもありがたいです。

私たち人間の命には必ず期限があります。1日でも多く自分の命を輝かせる為にできる行動は、自分の為にしてあげたいですね。

不安になった時は、誰かに話を聞いてもらうのもとても良い行動です。自分の気持ちや感情を口からアウトプットするだけで、気持ちの整理ができたり気分がかなり落ち着きます。

私がいつも気をつけている事としては、誰かに学んだり聞いてもらう時には、自分からエネルギーを先出しするという事。エネルギーとは、分かりやすいところで『お金』ですね。

自分がエネルギーを渡せば、相手からも同じだけのエネルギーが入ってきます。

自分はできるだけ何も渡したくないという思いは、エネルギーの循環を邪魔します。

早く現実を変化させたい時ほど、しかるべき所に、えいっ！！と自分の為にお金を出す事が幸せへの近道になりました。

自分が選んだ道や未来を信じて、エネルギーを自ら出していく事を心がけましょう。すると、現実がどんどん良くなっていきます。

お金の他にエネルギーを出す方法には、役にたった情報には必ず『いいね』や『コメント』などの反応や感じた事のアウトプットするようにしています。

無料の情報がなんでも手に入る時代。もらってばかりになっていませんか？

宇宙は自然とエネルギーのバランスを取ろうとするので(宇宙の原理)、もらって(インプット)ばかりしていると全く違うところで自分の何かを奪われたり無くしたりします。

与えた分だけ入ってくる。与えられた分だけ出ていく。これが宇宙の仕組みです。

不安のあまり、クレクレくんになってしまうと現実がうまくいきません。何か情報や学びを得たいなら、楽になりたいなら、お金でエネルギーを先出しをする。

何か無料で情報を得たら、その分何か反応などでエネルギーをお返りする。これだけでもエネルギーの循環ができて現実もスムーズに動きだします。

ぜひ、試してみてください(^-^)

step7-2 ～『今』をしっかり感じる～

今感じている事を認める



私にとって最悪だと思える事が起きると、私はまず、「最悪だ!!!」「もう嫌だ!!!」「ムカつく!!!」と気が済むまで言います。笑その瞬間に自分が思った事をとりあえず認めてあげて、ため込まずにとにかく出させてあげるんです。

ひとりでノートに気持ちを書いたりもしますが、ひとり事でもいいので言葉に出して言う事でよりスッキリします。

不安な気持ちになった時は、その感情をなかつた事にするのが一番よくありません。

私はどちらかというと、ポジティブな人間だと思いますが、ネガティブな事を言ったらいけない・思ったらいけない、と言う考えは一切ありません。人間なので、ネガティブになる時くらい誰だってあります。ネガティブな事もバンバン言います。笑

ものごとには陰と陽が必ず半分ずつあるように、自分の中にネガティブな思いもポジティブな思いも両方あるのは自然な事だと思っています。

ネガティブな事を言ったら、良くない事がおきるんじゃ...と心配になる方がいますが、そんな事はありません。

逆に自分が感じたネガティブな気持ちをきちんと出し切らず成仏させないでずっと持ち続けていれば、ネガティブが染み付いてしまい自分にとって良くない事が寄ってきます。

自分の気持ちに蓋をするのは便秘と一緒にです。ず〜っとため込むとどうなるでしょうか。病気になりますよね。

ネガティブな人というのは、ネガティブをずっと自分の中に溜め込んでいる人。ネガティブな一面も私だよな。と肯定できない人。

ポジティブでいたいならば、「ネガティブな自分もいるんだな〜」と受け入れ、そんな自分も認めてあげて出していきましょう。

ネガティブな事も自分の大切な本音なのに、「ネガティブだから」と聞いてくれないと「どうせ私の本音を言ったって、きいてくれないし...」と自分自身への信頼がどんどんなくなってしまいます。

あなたが感じる全ての感情はあっていいものなので、絶対に押し殺さないようにしてくださいね。

嬉しい事・楽しい事はもちろん、ムカついたこと、悲しい事なども全部思いっきり感じ切って(外に出して)ください。

『今』、不安だったら「あ〜〜！不安だ〜〜！」とまずはきちんと感じる事。

『今』、私は不安なんだね。」とまずは自分で認めてあげます。

ハッピーな時も同じです。『今』、ハッピーだと思ったら「楽しい〜！最高だ〜！幸せ〜！！」としっかり感じる。

男性性、女性性の話にも通じますが、自分が「不安だ〜辛い〜」と言ってるのに無視されたり「気のせいだよ。」「そんなら我慢しなよ。」と彼(男性性)に言われたら悲しくないですか？とりあえず、「そうだね。辛かったね。」と認めて寄り添ってほしいですよ。

自分が「楽しい〜！」「幸せだ〜！」って時は彼(男性性)に「良かったね〜(^ ^)」「おめでとう！！」って一緒に喜んでもらいたいですよ。

こうやって自分の気持ちを自分で受け止めてあげるだけで、嬉しい時はより嬉しく、ネガティブな感情はそれだけでけっこう浄化されるか、解決策が見つかるものです。

自分が自分の一番の味方であってください。

今自分が感じた感情はそのまま全肯定してしっかり感じましょう。

なんでそう感じたか深掘りしよう



自分の不安や怒りなど、ネガティブな感情を認め感じ切ったら、次は、『なぜそう感じたか』を深掘りしていきます。人の恐怖や心配、不安などをつきつめて聞いてみると、本人も案外理由が漠然としていたりすることがあるんです。

なんとなく怖い。なんとなく不安。なんとなく嫌だ。とんでもない事になりそうな気がする。

実は自分でも、なんでそんなに怖いのか不安なのかよく分からない状態だったりします。

こういう場合は、『なぜそう感じるのか』をきちんと深掘りしていきましょう。

私の場合を例にすると...

今世、ツインレイの相手と一緒に成れないかもしれない...。(漠然とした不安)

↓

なんでそう思うの？(深掘りする)

↓

せっかく同じ時代に生まれてきて出会えたんだから一緒にになりたいしなれるはずだけど、私には試練が大きすぎる...

↓

じゃあ、ツインレイと一緒に成るのは諦めるんだね。

↓

え！！それは嫌だ！！来世出直して産まれてきて、また大変な思いをするなら、面倒臭いから今世で魂の課題をクリアしちゃいたい！それに、私は今世でも彼と一緒にいたい。(望みが出てくる)

↓

彼と一緒にするには旦那と別れないとダメだね。

↓

それが本当に一番辛い...

↓

じゃあ、逆に、どうなったらあなたは最高だと思う??(さらに深掘りする)

↓

旦那は大好きだけど、私はツインレイの彼とのようなパートナーシップを築きたい！！旦那も、旦那に合う人と一緒になって幸せになってほしい。私は共に成長していけるような関係の人と一緒にいたいし、そんな人生がいい！！(自分の望みがはっきりする)

↓

ツインレイの彼ともし一緒になれなかったらどうする??(さらに深掘りする)

↓

私と彼が本当にツインレイなら、何十年後にでも絶対に一緒にいる時がくると思うから大丈夫。それより、私は『お互いに成長し合えるパートナーシップ』を望んでいるんだから、まずはそうでない状況の今を手放す為に離婚をしよう。(するべき行動が見えてくる)

↓

望みを放って、私にできる事をやって、あとはもう天に任せる！！！！そこまでやって一緒になれなかったなら、今世は一緒にいなくて良かったという事。私の人生において、違う学びがあったということ。だって、私の人生は、私にとっていい事しか絶対に起こらないのだ！！(step7-1参照)ツインレイと一緒にいなくても、私はきっと幸せ。(握りしめていたものを手放して宇宙に委ねる)

こんな感じで私はよく自分自身と対話していました。

自分の中から「面倒臭いから今世でツインレイ統合しちゃいたい」という思いが出てきたのはウケましたが、面倒くさがるの私らしいな。と思いました。笑

ネガティブな感情が出てきたら、漠然と嫌な気持ちになっているのではなく、自分の本当の望みが分かるチャンスだと思ってください。

「私はどうだったら最高??じゃあ、どうしたい??」と何度も自分に尋ね、その会話を上の様にノートにかき出してみるのをオススメします。私本当はこんな事思ってたんだ...。こんな望みがあるんだ...。と大切な気づきがある事が多いです。

案外、ネガティブ感情をつきつめていくと「...ま、いっか!!」「...ま、死にやしないか!」と気持ちが楽になったりする事もよくあることです。

私だから、大丈夫!!



自分の魂の望みや願いが叶いやすくなるコツは、宇宙に放った後は望みや願いを握りしめていないこと。

なかなか難しいかもしれませんが、「どうせそうなるっしょ。」「私のことだからきっと大丈夫!」と安心していてください。

私は必ずといっていいほど、気持ちがこの様に緩んだ時に物事がうまくいきます。

絶対に叶えてやる!!絶対に一緒になるんだ!!絶対に!絶対に!!絶対に!!!というエネルギーは、執着になってしまうので重く、逆に物事が動き辛くなってしまったりします。

『執着しすぎている』という事は、『私には無い』『私はそれがないと幸せになれない』と認めてしまっている事と同じです。

「私はこの先どんな状況になろうとも、幸せだから大丈夫!!」と本気で思えるようになったらこっちのものです。

ツインレイとして産まれてきたあなたなら、必ず乗り越えられます。だって、乗り越えられる試練しかあなたの目の前に現れないんですもん。あなたならできるから、今、目の前に試練が現れているんです。

私は、辛い事や不安な現実、怖い！と思う事が目の前に現れる度に、「私は選ばれし者。私にしか乗り越えられないって事か！」と自分を奮い立たせています。

今まさにサイレント期間になっている方も、あなたになら必ず乗り越えられる現実という事です。

抜け出し方がどうしても分からない...という方は、自分の中の思考の渦に飲み込まれてしまっていて出口が見えなくなっている状態です。step1からまたワークをやって、自分自身にもう一度しっかり落とし込んでください。

最初は何にでも練習が必要です。身に付くまで何回も読んで自分のものにしましょう。

あなたがあなたらしく自由に生きる事を思い出せば、『私なら絶対に大丈夫！！』という自信と安心で満たされます。そういうマインドがクセ付けば、確実にサイレント期間は終わるでしょう。

常に、自分自身に愛を持って行動してください。自分自身の素晴らしさを信じましょう。

あなたは生きているだけで最高な存在で、この地球には現実創造を楽しむ為に産まれてきています。

不安になったら、『私なら大丈夫！！』と言う言葉を何度も言ってみてください。そう、結局は、"あなただから、大丈夫"なんです。言霊のパワーは効果絶大です。

合言葉は、『私だから、大丈夫！！！！』

©THE Unleash 無断コピー・無断転用禁止