



誰でも

水谷友紀子

Mizutani Yukiko

「引き寄せ」に成功する
シンプルな法則

山書館
章

誰でも「引き寄せ」に成功するシンプルな法則

水谷友紀子

講談社+α文庫

水谷友紀子—1963年、神奈川県に生まれる。ミズーリ大学ジャーナリズム学部雑誌学科を卒業する。帰国後、国会議員公設秘書、市議会議員（2期）などを経て、著述業に。26歳のときに「引き寄せの法則」に出会い、人生上大きな3つの奇跡を体験し、「夢は叶う」「思考は現実になる」と実感。以来、20年にわたり意識と心について研究、実験を重ね、数え切れないほどのものや状況を引き寄せることに成功、「人生を思い

通りにする方法」を確立した。「自分の可能性を最大限に発揮しよう！」をコンセプトに、2010年から自己啓発コーチ“ハートのコーチ”として活動を開始。著書には『私も運命が変わった！ 超具体的「引き寄せ」実現のコツ』『やればやるほど実現する！「引き寄せ」に成功する人がやっている小さな習慣』『人生が好転する！「引き寄せ」のしくみ』（以上、講談社）などがある。

講談社+α文庫 ^{だれ ひ よ せいこう ほうそく} 誰でも「引き寄せ」に成功するシンプルな法則

^{みずたに ゆ き こ} 水谷友紀子

©Yukiko Mizutani 2013

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

2013年10月21日第1刷発行

2014年5月23日第2刷発行

発行者———鈴木 哲

発行所———株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3529

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

カバーイラスト—柘植彩子

デザイン———鈴木成一デザイン室

カバー印刷——凸版印刷株式会社

印刷———慶昌堂印刷株式会社

製本———株式会社国宝社

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えます。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは
生活文化第二出版部あてにお願いいたします。

Printed in Japan ISBN978-4-06-281532-1

定価はカバーに表示してあります。



もくじ

まえがき 3

プロローグ
自分の偉大さに一刻も早く気づき、
人生を思うがままに生きよう！

驚異的な自分の能力に早く気づこう！ 17

あなたの望みは絶対叶う 18

そして、人生の達人（マスター）になろう 20

第1章

結婚相手、留学、
お金を一気に引き寄せた20代

希望と無縁の青春 25

第2章

「引き寄せの法則」はこんなにすごい

- 叶えたい夢を書き出し、三つ選ぶ 28
- 天使が世界中に夢のメモを撒く 30
- 奇跡が起こるプロセスを体験 31
- ただイメージしただけ 37

「引き寄せの法則」って何？ 41

「引き寄せの法則」のメカニズムは？ 47

「法則」の中での潜在意識の役割 50

つまり私たちの現実とはこうなっている 54

宇宙の資源はいつだって無限だ 57

「引き寄せの法則」を使えば仕事もパートナーもやってくる！ 60

第3章

さあ、なんでも引き寄せてみよう

「実現」までの三つのステップ

「ビジュアライゼーション」「信頼して待つ」「現実化」 67

秘訣は「幼子のように無邪気に！」 68

ビジュアライゼーション

まず、リラックスすること 70

①初めは小さなもので実験する 71

②一回にひとつの「望み」に集中する 73

③正しい言葉使いをする 74

④否定形は使わない 75

⑤望む結果を鮮明に、具体的にイメージする 76

⑥手に入れた喜びを思いきり味わい、感じる 78

⑦感謝する 79

信頼して待つ

絶対に叶うと確信し、みじんも疑わない 81

どのようにそれが届くのかは考えない 82

安心しきってワクワクしながら待てばいい 83

自分の思考と行動を一致させる 84

現実化(望んだものが届く)

直感に従って受け取る 86

偶然の出来事から受け取る 87

望むものは驚くような方法で届けられる 88

キャンセル待ち六〇人超の講演会 89

第4章 引き寄せに成功する人、しない人

「引き寄せの法則」ミニレッスン

雑誌の中の素敵なコートが飛んできた！ 97

イチゴが山のように降ってきた！ 99

なぜか問題が解決する！ 100

こんな小さなことにも「引き寄せの法則」 102

思いつきり恋して、喜びを爆発させ、さっさと忘れよ

何度も何度もやってみよう！

望むことにも練習は必要 105

何度も体験するうちに理性も納得する 107

日々の「習慣」にする 107

こんな笑える失敗(?)も起こる

強烈なこだわりの感情には要注意 108

望んでもいないことは何度も口にするな 110

詳細まで考えてイメージせよ 112

直感には素直に従おう! 114

受け取る準備ができていないと…… 115

第5章 うまくいかないとき、ここをチェック

確実性を高めるには? 121

大切なポイントだけをしっかりと押さえる! 121

望み通りのマンションを引き寄せるには 123

志望校入学を引き寄せる 124

第6章

自分の人生は自分でプロデュースできる！

余計なことは一切考えない！ 127

「宝くじに当たる」より「二〇〇〇万円を手にする」を 128

「イメージ」と行動のベクトルを揃える 131

なぜうまくいかないのか？ 137

努力は不要 137

経験不足でまだ「理性」が納得していないのかも？ 140

自分自身と真剣に向き合って望みをリストアップ 143

イメージを鮮明に描けない？ 146

イメージ発信後、確信できていない？ 147

真剣さ、熱心さが足りない？ 149

誰にも気づかれることはない 153

それが来ないのは「法則」のせいではない 155

第7章 もっともっと幸せになるために！

自分の思考を前向きにコントロールする 159

「私には幸せになる価値がある」 160

よいものばかりに注目！ 164

前向きに生きよう 166

注意力・洞察力をもっと鍛える 168

「否定的な気分」には向き合わないこと 171

日々、感謝してみよう 174

折に触れて「人生のビジョン」を見直そう！ 177

幸福な人生は自分で引き寄せることができるもの 180

意識して自分の思いグセを変えていく 183

エピローグ

自分を信じて、

夢や幸せに向かって**邁進**（ばくしん）しよう！

「思考」はあなたの最大の宝物
本当に幸せな人生を生きよう！
190¹⁸⁹

参考文献 193
文庫版に寄せて
194

誰でも「引き寄せ」に成功するシンプルな法則

水谷友紀子

講談社+α文庫

まえがき

「人生は思いのままに創れる」——これが二〇代で「引き寄せの法則」に出会って以来、さまざまなことにこの法則を使って思う存分人生を楽しんでいる私の実感です。

この本を執筆するにあたり、私は多くの友人・知人に「引き寄せの法則」について尋ねてみました。「人生で望むものはなんでも引き寄せられる」とするこの法則は、書店ではコーナーもできているほど。友人の中には、「引き寄せの法則」に関する本なら片っ端から読んでいるという人もいました。しかし私が、「では、実際にどんなものを引き寄せたの？」と尋ねると、「それがなかなかうまくいかないで読んだだけに終わっている。いったい何をどうすればいいのかわからないから」と言う人ばかりだったのです。

「なんてもったいないことを！」と、私はあせりました。どうりで、「引き寄せ」自体は知られているのに、それによってどんどん幸福になっているという話を聞かないわけですか。知識があっても「使い方」が分からなければ宝の持ち腐れです。

「法則の使い方」に関しては、これまでの書籍の中にも記されてはいましたが、もうひとつ具体的な説明がなかったり、日本人の生活実感とは違う実例が多く、理解しにくい面が

あつたのかもしれませんが。私はどん底の二〇代に、この法則に出会って人生を激変させ、その後この法則について研究、実験を重ねてきました。そして、引き寄せに成功するにはコツのようなものがあることに気づいたのです。それをみなさまにお伝えしたのが本書です。これさえ覚えれば、もうあなたの人生はこわいものなし、毎日ニコニコ笑って暮らせるようになるのです。

かつての私のように、「自分の人生に、もう希望なんか無い」「人生なんて諦めた」「未来？ まるで霞がかかっているみたいで、よく見えない」「どうせ明日も明後日も今日と同じことの繰り返しさ」「人生なんて所詮こんなもんだ」と思っていたら、また、希望に満ちあふれてスタートしたものの、自分の将来に自信が持てず、漠然と「恐れ」や「不安」を抱えて成功への道筋を見失っているような方々に、ぜひお読みいただきたいと思います。

この本でお伝えするのは、「人生を明るく希望に満ちあふれて歩みたい！」という方々への、誰も書かなかった、超具体的な「幸せへの技術」です。

あなたの夢は、叶います！

もくじ

まえがき 3

プロローグ
自分の偉大さに一刻も早く気づき、
人生を思うがままに生きよう！

驚異的な自分の能力に早く気づこう！ 17

あなたの望みは絶対叶う 18

そして、人生の達人（マスター）になろう 20

第1章

結婚相手、留学、
お金を一気に引き寄せた20代

希望と無縁の青春 25

第2章

「引き寄せの法則」はこんなにすごい

- 叶えたい夢を書き出し、三つ選ぶ 28
- 天使が世界中に夢のメモを撒く 30
- 奇跡が起こるプロセスを体験 31
- ただイメージしただけ 37

「引き寄せの法則」って何？ 41

「引き寄せの法則」のメカニズムは？ 47

「法則」の中での潜在意識の役割 50

つまり私たちの現実とはこうなっている 54

宇宙の資源はいつだって無限だ 57

「引き寄せの法則」を使えば仕事もパートナーもやってくる！ 60

第3章

さあ、なんでも引き寄せてみよう