

思い通りの人生に変わる

「ルームセラピー」

ルームセラピスト

山田ヒロミ

Hiromi Yamada

思い通りの人生に変わる

「ルームセラピー」

ルームセラピスト

山田ヒロミ

Hiromi Yamada

海竜社



[著者紹介] 山田ヒロミ (やまだ ひろみ)

ルームセラピー主宰・ルームセラピスト・一級インテリア設計士
(大阪府インテリア設計士協会理事)・心理カウンセラー (日本メン
タルヘルス協会公認心理カウンセラー取得中)。

1964年生まれ。上場企業を含む10年間のOL生活を経た後、無類の
模様替え好きが転じてインテリア企画設計の仕事を始め、工務店・
家を建てる人・店舗オーナーにアドバイスをしない支持を得ている。
模様替えに心理学と成功哲学、日本の心を織り込み、心の中にある
目に見えない「幸せ」と目に見える「環境」をリンクさせること
で、人生を好転させる方法「ルームセラピー®」を使い、「私の人生
最高に幸せ!」と毎日楽しく気分よく暮らす人を増やそうと、ル
ームセラピーの実践カウンセリング・講演活動中。

著書に『お金を呼び込む部屋づくり〜億万長者だけが知っている模
様替えの秘密〜』(PHP研究所)がある。

【ホームページ】 <http://www.room-therapy.com>

(または、『ルームセラピー山田ヒロミ』で検索)

思い通りの人生に変わる「ルームセラピー」

二〇〇九年五月二十三日

第一刷発行

著者 山田ヒロミ

発行者 下村のぶ子

発行所 株式会社 海竜社

東京都中央区築地二の十一の二十六 〒一〇四―〇〇四五

電話 東京(〇三)―三五四二―九六七―(代表)

FAX (〇三) 三五四一―五四八四

郵便振替口座 〇〇―一〇―九―四四八八六

ホームページ <http://www.kairyusha.co.jp>

印刷・製本所 株式会社シナノ

落丁本・乱丁本はお取り替えします

©2009, Hiromi Yamada, Printed in Japan

はじめに

あなたはいま、幸せですか？

もしあなたが、お金がない・人間関係に悩んでいる・夢が見つからない・仕事がいまいけない・家族とうまいいていない……そんな悩みを持ちながら暮らしているとしたら、きっとこんなふうに思っているではありませんか？

「もっと○○だったらいいのに」「理想の人生とかけ離れている」と。

では、○○になったら本当に幸せになりますか？ あなたにとっての本当に最高の「理想の人生」って何でしょう？

この本で紹介する「ルームセラピー」という方法は、あなたの心の奥深くに潜む、

「本当の希望」「理想の人生」を明確にし、「部屋の模様替え」という誰でもやったことがある簡単な方法で、あなたを幸せな幸運体質に変えてくれます。

1章では、あなたがいま住んでいる部屋を通じて、「私はこんな人」だと思い込んでいることに気づいていただきます。

2章では、部屋から無意識に受けている影響について知っていただきます。

3章では、「捨てる」「整理する」ことが、なぜ幸せに結びつくのかについて考えます。

4章では、あなたの「理想の人生」とは何か、それをワークを使って引き出し、明確にさせていただきます。

5章では、あなたにとって最高の「理想の人生」を無意識に呼び込むための模様替えを行ない、ルームセラピーしていただきます。

この本を読んだら、まず三日間は集中して、すべての内容を実践してみてください。早ければすぐに効果が現れますし、遅くとも何度か繰り返すうち、ある時を境に、

不思議で素晴らしい体験が始まります。

さあ、始めてみましょう！

実際にルームセラピーで模様替えを行なっていたくなかで、ご質問やご相談がありましたら、ご遠慮なくメールしてください。おひとりずつすべての方にお答えするのは無理かもしれませんが、ホームページ上で参考にしていただける内容を順次掲載してゆくように努めます。

<http://www.room-therapy.com>（または、『ルームセラピー山田ヒロミ』で検索）

そして、あなたからの幸せな結果報告が寄せられるのを、心から楽しみにしています。

2009年4月

山田ヒロミ

思い通りの人生に変わる「ルームセラピー」*目次

はじめに I

1章 模様替えがあなたの未来を決める！

- | | | |
|---|-------------------------|----|
| 1 | あなたの部屋は、あなたの人生の鏡 | II |
| 2 | 幸せな未来の自分からのアドバイスで部屋を変える | 16 |
| 3 | 自分の夢をはっきりさせてから模様替えをする | 23 |
| 4 | リフォームは家族の幸せを深く考えてから | 34 |
| 5 | リフォームの工務店選びには時間をかける | 40 |
| 6 | 幼い子どもに個室はいらない | 44 |

- 7 本来に好きなものだけに囲まれて暮らす 47

2章 部屋がもたらす不思議な力

- 1 あなたの脳に働きかける色の影響 58
2 DNAを呼び起こす照明の色と位置 64
3 家具の配置で人生が変わる 70
4 部屋の配置で家族が変わる 77
5 寝室で人生が変わる 83

3章 ものを捨てると幸せがやってくる

- 1 押し入れを片付けると記憶のメモリーが増える 88
2 スペースができれば即決する力がつく 93
3 本当に必要なものを判断する方法 98

4 バッグの中身は心の鏡 104

5 大好きなものだけに囲まれる幸せ 110

4章 幸せな夢を叶えるための実践ワーク

1 イメージできた思考は現実化する 118

2 人生のハッピーエンドを描く 129

3 夢を明確にする 144

4 何に対して幸せを感じるのかはつきりさせる 148

5 本当に好きなもの・嫌いなものをはつきりさせる 151

6 どうしたら誰かの役に立てるか考える 156

5章 幸せを呼ぶルームセラピー

1 感謝をしたあと、不要なものを「捨てる」 162

- 2 「最高に幸せな未来の自分」の部屋に変える 168
- 3 願いを叶える「宝地図」を作る 178
- 4 部屋を「感じてみる」 184
- 5 心と部屋が一致すると夢は叶う 188
- 6 夢が叶う前に起きる不思議な現象 191
- 7 成長に合わせてルームセラピーを繰り返す 194

さいごに
196

イラスト 山田ヒロミ
装幀 村橋 雅之

1章＊模様替えがあなたの未来を決める！

私はこれまでに数えきれないほどの模様替えをしてきました。

そのうちに、模様替えした内容と、その後の生活の変化に一定の関係があることに気がつき始めました。

それは、模様替えするごとに確かなものとなり、やがて確固たる「法則」であると確信するようになりました。

そして、いまではその「法則」を使ってお客様にアドバイスすることで、お客様の部屋や会社、お店に良い効果を出すようにまでなりました。

2006年、私はその法則に、

「ルームセラピー」

と名前をつけました。

1 あなたの部屋は、あなたの人生の鏡

*「模様替え」には人生を変える力がある

『部屋の模様替え』……あなたも一度はしたことありますよね？

私は幼い頃から模様替えが大好きでした。思い立ったらすぐ模様替えを始めてしま
うので、

「またやつてるの？ 今度はどうするの？」

と、あきれ顔で家族によく言われたものです。

窓際にあったベッドを部屋の真ん中によいしょ、よいしょと移動し、色あせたカー
テンは大好きな流行の柄に変え、クッションカバーはお洒落に着替え。新しくなった

部屋に似合う観葉植物を買って、この場所に置こうと決めてセッティング。そんなことを何度も繰り返してきました。

部屋が変わると、気持ちまで変わります。生まれ変わったような気持ちになったり、元日を迎えたような気分になったりします。

きっとあなたにも同じような経験があると思います。

実は「生まれ変わったような気持ちがする」というのは、本当にその通りなのです。あなたはこれまで模様替えで「生まれ変わっていた」のです。

模様替えには、あなたの人生を変えてしまうくらい大きな『力』があります。

ここで、あなたに模様替えについて、いくつか質問します。

・クローゼットに入らなくなった服を片付けるためだけに、収納スペースを増やすよ

うな模様替えをしたことがある？

・ 散らかったものを収納するために、何も考えずに家具を増やしたことがある？

・ 気分転換に、家具をパズルのように適当に移動したことがある？

・ そこにコンセンツがあるから、という理由だけで、その場所にテレビを置いたことがある？

どうですか？ もしひとつでも思い当たることがあったら、あなたは模様替えで人生を変えてしまった可能性があります。

「あなたがした通りに」！

* 部屋で無意識に自分を確認している

あなたの部屋は、実は、あなたの心の変化を映し出す鏡で、毎日あなたを映しています。

それはちょうど、歯を磨くときや、会社やレストラン、百貨店のトイレに行くたび、鏡に映った自分の顔を見て、「私の顔は、これ。これが私です」と、自分の顔を確認しているのと同じです。部屋という鏡は、「私の心はこれ。これが私の心の中です」と言っているのです。

もし、片付けることだけを目的に模様替えしたつもりでも、あなたは知らず知らずの間に部屋という鏡を通して、「私はこうなんだなあ」と無意識に繰り返し自分というものを確認して毎日を過ごしているのです。

たとえば、こんなことで悩んだことはありませんでしたか？

- ・毎日の生活にストレスを感じていた。
- ・なんとなく毎日がいやだった。
- ・夢なんて叶^{かな}わないと思っていた。
- ・やりたいことがあるけどずっと先延ばしにしてきた。