

～アーティスト崖っぷち脱出ステップ3特典 パートナー編～

【理想のパートナーリスト引き寄せのポイント】

引き寄せるリストの書きかた

引き寄せは、脳内にあるイメージに向かって行動を起こすことでその現象が起こります。

それは364日24時間起こっていることです。

(1) 過去形、現在形、～がほしい、許可、否定形について

書きかたは「過去形」が一番協力といわれています。

◎ 「わたしはルンバを手に入れました」

少し理想の未来に言って

ルンバをもらってよるこんでいる自分のすがたをポジティブにかく感じですよ。

ただ過去形が違和感がある場合は「現在形」ですよ。

○ 「ルンバを手に入れる」

と自然に書くのもいいですよ。

注意してほしいのは「～したい」「～ほしい」という形を取らないことですよ。

蒙「ルンバがほしい」

これは「ルンバがほしい」という状態がイメージに刻まれるので

「欲しがっている状態」が続いてしまうのです！

だから「彼氏がほしい」と言っている人は彼氏ができないんですね。

あと、たとえば罪悪感などで、どうしてもそう思えないことがあります。

これは「わたしは～してもいい」という「許可（パーミッション）」のスタイルにしてください。

許可のスタイルだとリストが書きやすいです。

自分に許可できるようになったら、現在形に書き直しましょうね。

○「わたしはルンバを無料で手に入れてもいい」

(2) 否定形について

脳は否定形と肯定系の区別がつかず、肯定形で受け止めます。

「あたまたにピンクの象をのせた自由の女神を思い浮かべないでください」

といっても、ありありとピンクの象をのせた自由の女神をイメージしてしまいます。

ちょっと難しいのですが、下のリスト参考に

否定形は肯定形（いいイメージがありありと浮かぶもの）に書きましょう。

また、リストをかくこつとして

「こういう人は嫌だ」というのを書いて逆転するというものもあります。

「背の小さい人はいやだ」→「身長175センチ以上」

「タバコ吸う人はいやだ」→「完全に健康で、健康にいつも気をつけている」

「ギャンブルする人はいやだ」→「お金への考えが健全でお金持ち」

「～中毒はいやだ」→「行動にメリハリが付けられて、人のいうこともよく聞く」

「愚痴悪口いうひとはいやだ」→「いつもポジティブでいい言葉をつかう」

「お金がない人は嫌だ」→「お金持ち」「年収2000万円以上」

前半の「いやだ」という場合に頭に浮かんだイメージと

後半の書き直したときの頭に浮かんだイメージはチガウでしょう？

ちなみに「こういう人はいやだ」という思考が強いと

いつも嫌いなタイプや、父親や元カレの嫌な部分をもった人などが引き寄せられます。

(3) 執着について

「どうしても〇〇じゃなきゃ！」というのが執着で
これがかないにくいのです。
それは「〇〇じゃないと嫌だ」という嫌な状態のイメージがブレーキかけます。

「どうしても年収3000万円以上じゃなきゃいや！」というのは

「年収3000万円超えてたらいいな♪でもそうじゃなくてもいいな♪」
という「どっちでもいい」という軽いイメージに書き換えましょう。

「年収はまだ3000万円いなくても、将来収入があがりそうならいいよね♪」
など、じっくりくる考え方に治してください。

ちなみにわたしは年収については

「将来億万長者になれる人」と書きました。

いま億万長者（さすがに数少ない・・・）より、なるうとする人のほうが面白そうですし（^^）
主人も収入はまだですが、お金持ちになる向上心はあります★

(4) 顔について

顔にこだわる人はいると思います。

でも、引き寄せ本を多く出している 水谷由紀子さんの著書に寄ると
顔にこだわる場合、引き寄せが上手くいかないそうです。

特に「芸能人の〇〇みたいな顔」じゃなきゃ！というのがNG。

例えば中身が90%リスト通りなのに
顔だけで中身を見ずにハネてしまったり
中身が10%しかリストに当てはまらないのに
顔だけで選んでしまうからでしょう。

それと「こだわる」という場合は

上記の「執着」になっている可能性があります。

好きな顔をイメージするときは
すこしふんわりイメージするのがオススメです。

わたしは
「わたしにとって世界一ハンサムで、だけど他人には普通の顔」
というリクエスト。
主人はわたしにはハンサムですが、他人には知りませんw

でも、イメージに近い顔の写真をネットで選んではりましたが
主人の顔の系統はよく似ていました。
先日ポロッと、むかーしかいた理想の彼氏のイラストが出てきましたが
雰囲気こそっくりで驚きました。
イラストで描くのが一番いいかもしれませんね。

漫画のタイプの男性キャラが女性にやさしくしているシーンを貼る
雑誌からタイプの男性のイメージを貼る
こういうのも、ちゃんとかなうようです♪

(5) アファメーションと抜書き

さてリストを書いたら、それを「声に出して読む」と強力に叶います。

わたしは朝公園とコンビニを散歩していますが、
公園で毎日理想のリスト（アファメーション）を声に出して読んでいます。
アファメーションは本当にききます。大体1ヶ月続けると、ほとんどに効果がでます。

一人暮らしに比べると実家暮らしだと難しいですが
「朝洗顔のとき、水を流して読む」などいいかもしれません。

100のリストから、特にワクワクしたもの10項目を抜き書きし
できれば毎日読みましょう。

その10のリストは、たとえばトイレに貼ったり、
手帳の前のほうなどに書いて、
よく目に触れるようにするのがおすすめです。

たとえば婚活などでいい人にであったら、その10リストをチェックしましょう。

わたしも主人に出会う前の数ヶ月は、だんだんそのリストに合う人ばかりに
出逢うようになりましたよ！

あ、そうそう。「独身である」というのもリストに加えるといいですね。

かなり大胆ですが
その10から20のリストを「こういう人いない？」と
友達に紹介を頼むのも強力かと思います。

友達も「誰でもいい」というと誰も浮かばないか、いつまでも売れない人を紹介しそうですが、
「年収が1000万近くて、学生時代運動部のスポーツマンで、アニメやマンガが好きだけど爽やかな人で、
起業を考えていて将来社長になりそうな人で・・・」
といわれたほうが、リアルに誰か、浮かぶものです。

(6) イラスト

せっかくイラストが得意ですから
ぜひ、イラストと一緒に前の10の抜きがきをワクワクかきましょう。
イラストの彼のとなりにはもちろんあなたを。
理想の家や理想の結婚式などを背景にかくといいですね。

「イメージ」に引き寄せられるので、イラストを描くのが最強です！

絵日記のように
デートのシーン、プロポーズのシーン、結婚式のシーン、
理想の家で子供と夫とペットとくつろいでいるシーン、

などどんどん描きましょう。

作品にして壁に飾るのももちろんOKです。

もちろん写真の切り抜き、マンガからの切り抜きもいいです。

我が家では正月3日に「書き初め」のかわりに

家族でスクラップや夢をボードに貼った、「宝地図」を作っていますよ。

(イラスト)