

# AC克服ステージUP講座



41 回目

## シン・引き寄せの法則 ①

～エビデンスに基づいた”再現性のある”引き寄せ術～



AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は挙手またはZoomのチャット機能で。講座後はFacebookグループ内でご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気付きにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

# AC克服ステージUP講座

## この講座の目的

### ① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- カウンセリングや講座を通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

### ② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

### ③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。  
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上られるよう、学びを深めていきましょう

## この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・  
スタッフとして共に  
進みましょう！

### AC克服上級講座（CC講座）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け  
(カウンセラー養成コース・クリエイター養成コース)

### AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説でさらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

### AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツをわかりやすくお伝えします

☆6期開催中☆

## もくじ

### 1. 今までも引き寄せの法則を使っていた…？

1-1. 育った環境で教わった「負の自己達成予言」とは？

1-2. 【比較】今までの引き寄せ vs シン・引き寄せの法則の違い

1-3. シン・引き寄せの法則を使いこなすための心得（マインドセット）

### 2. シン・引き寄せの法則の真実

2-1. 想像だけで未来を創ってしまう脳の仕組み

2-2. シン・引き寄せの法則の構造とは？

2-3. シン・引き寄せの法則を使いこなそう



**まとめ：今まで実現していたのなら逆もできるはず**

# シン・引き寄せの法則

【法則式】 想像し、強く信じて、行動すれば、叶う。



## 1-1.今までも引き寄せの法則を使っていた…？

### 育った環境で教わった「負の自己達成予言」とは？

心理学には「自己達成予言」「予言の自己成就」という言葉があります。これは、自分の思い込みがたとえ間違っているとしても、真剣に願ってしまうと、結果としてその通りの現実を招いてしまう現象です。幼少期に親から「どうせ無理」「上手いこと行っても最後は必ず失敗する」と言われ続けると、脳はその予言を守ろうとしてしまいます。

### 負であろうが正であろうが引き寄せは起きてしまう

「どうせうまくいかない」「最後には失敗する」。

今までの学びの積み重ねであなたはすでに「育ってきた環境で繰り返し刷り込まれた考え」を「無意識に信じて繰り返す」ことで「負の引き寄せ」を無意識に発生させていたことにお気づきだと思います。

信じれば叶う。思考は現実化する。

残念ですが「引き寄せ」は「負」であろうが「正」であろうが実現します。まずは、自分が望まない現実さえも「予言通りに実現させていた力」があることを認めるのが第一歩です。



## 1-2. 今までの引き寄せ vs シン・引き寄せの法則の違い

「願えば叶う」「感謝すれば帰ってくる」は間違いではないけれど「再現性」「エビデンス」の面からは賛否が分かれる考え方です。

では実際に望む世界を実現させている人たちは、どのような引き寄せを行っているのでしょうか？  
ここでは自分の創意工夫によって成功の確率を上げる「確かな引き寄せ法」を紹介します

### 「今までの引き寄せ」 vs 「シン・引き寄せの法則」 比較表

	今までの引き寄せ	シン・引き寄せの法則
信じる対象	宇宙や運など、自分の外側の存在	自分自身の創意工夫と行動の力
不安への対処	不安には蓋をして見ないふり	「情報不足」と定義し、調べて潰す
行動の姿勢	一度願ったら、あとはお任せ	現実化するまでトライし続ける
願うスケール	実現不可能なレベルをただ願う	実現可能なことに着手する
成功のメカニズム	奇跡的に「やってくる」のを待つ	試行回数を増やして確率を上げる
失敗の捉え方	「タイミングじゃない」と諦める	「次に活かすための貴重なデータ」

## 1-3. シン・引き寄せの法則を使いこなすための心得

実際に引き寄せしている人は、どんなときにどう考えているのかを見てみましょう

### 「できないわけがない」と「うそぶく」

「できない」「無理」と思ってきたから、今まではできなかった」と考えることが「シン・引き寄せの法則」を使いこなすための前段階です。

その「できない」「無理」に『根拠』はあったのでしょうか？

きっと根拠はないのに、思い込んでいたらその通り叶ってしまったのではなかったのでしょうか？  
だとしたら「できない」と思った瞬間に「…はずはない！」「他の人にできてるんだから、自分にできないのはおかしい」と「うそぶく」だけでも、結果は変わっていくかも知れないのです。

### 不安＝ただの情報不足

不安を感じるなら、それはただの「情報の不足」だと捉え直すクセをつけましょう。すでに実践している人に方法を聞く、事前に調べることで不安少しずつ消していけます。

### 人生は一発勝負、なんて誰が決めた？

「一回でカンペキにこなさないとダメ」と思うから失敗が怖いのです。

「必ず一回で引き寄せる」と思うと（いくら念じたとしても）大抵失敗します。

「引き寄せるまで何度でもやる」と決めて行動するだけで、成功確率は何倍にも跳ね上がります

**Take action, your  
Dreams come true**

**【第2章】シン・引き寄せの法則の真実**

～正負どちらも叶えてしまうメカニズムを理解する～

## 2-1.想像だけで未来を創ってしまう脳の仕組み

人間の脳は「想像と現実を区別できない」と言います。良いことはもちろん、良くない想像や心の中に湧いた「クリティカルペアレントの声」ですらも、想像した通りの現象を現実引き寄せしてしまう性質があるのです。

### ”期待”する方向へ脳を書き換える

強い期待や願望を持つと、脳の目標に集中する部位が活性化します。これは「マニフェステーション（願望実現）」と呼ばれ、引き寄せのプロセスとして注目されています。

また「これはとてもよく効く薬だ」と信じて偽薬を飲むと実際に効果が出るプラセボ効果のように、強い期待が、現実とのギャップを埋めようとし、身体や脳を変化させるのです。

### 今までの引き寄せの法則の最大の過ち

上記に書いたように「強い期待や願望を持つと、脳が活性化し、現実を引き寄せる」これは事実です。ただ、この理論には大事な「一点」が欠けています。それは「行動」の要素です。

「強い期待や願望を持つと、脳が活性化し」「期待に合った行動を取れば現実を引き寄せる」行動の要素が必須なことを当然のこととして受け止めるのが、シン・引き寄せの法則です

### ”選択と集中”が現実化に近づく

脳は毎秒膨大な情報に接していますが、その中から自分が「これは重要だ」と設定した情報だけを選び出します。今までは「負の面」を選択し、集中していたかも知れませんが、今までの学びで負の面と向き合い、消していくことに成功してきた私たちは、肯定的な未来を強く想像することだってできるはずで

## 2-1.シン・引き寄せの法則の構造

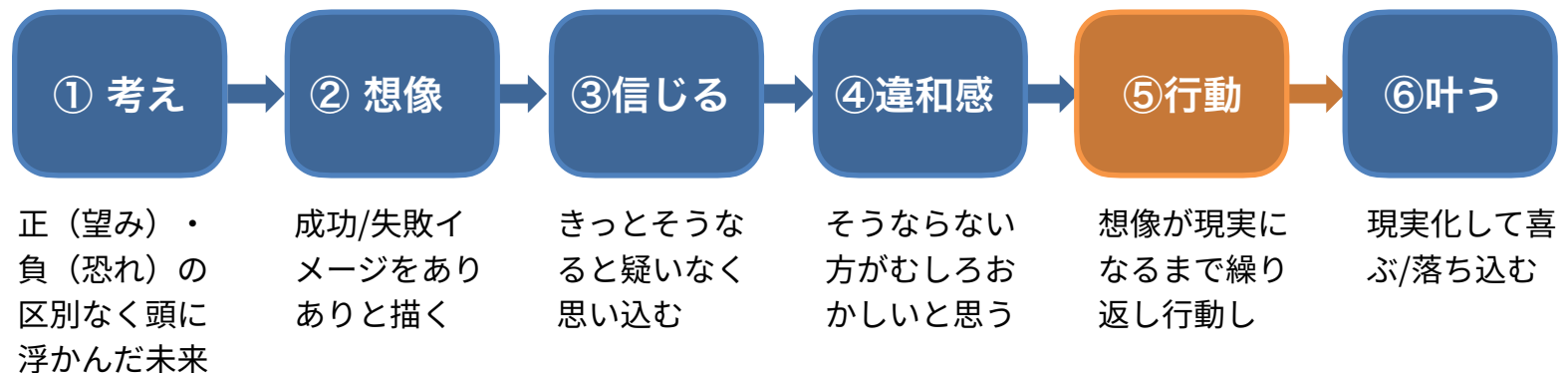
### 【シン・引き寄せの法則】 6つのステップ

シン・引き寄せの法則は6つのステップからできています。

「頭に浮かぶ→結果を想像する→その結果が当たり前だと思  
う→叶わない方が不自然→叶うまで行動する→叶う」

この6ステップが、シン・引き寄せの法則のしくみです。

このメカニズムは正の思い込みでも負の思い込みでも、まったく同じように動きます。



あなたの人生においてこの現象が（どちらかというとなりの方で）繰り返し発生していたのです。逆に振る舞えば、結果は逆になります。

## 2-2.なぜ「どちらも叶う」のか？

### 潜在意識の深いレベルでは「良いも悪いもない」

良し悪しの判断なく、ただ「慣れた方に反応」してるだけ。負のできごとばかり叶っているなら、意識的に反応を今までとは逆方向へと訓練すればいいだけ、なのです。

#### ◆ 正の思い込み

【① 考える】 なにか漠然と「できる・うまくいく」気がする

【② 想像】 うまくいっている姿をビジュアル化

【③ 当然感】 「できて当然」という前提

【④ 違和感】 むしろうまくいかない方が説明がつかないと根拠はないが感じてしまう

【⑤ 行動】 ②③に従ってうまくいくまで行動を重ね、試行錯誤する

【⑥ 叶う】 嬉しい気持ちより「当然」感

#### ◆ 負の思い込み

【① 考える】 「恐れる」「どうせ無理」「失敗するに決まってる」

【② 想像】 失敗・恥・批判される姿

【③ 当然感】 「失敗が当然」という前提

【④ 違和感】 むしろうまくいく方が不自然だと根拠はないが感じてしまう

【⑤ 行動】 回避・先延ばし・雑な取り組み

【⑥ 叶う】 住み慣れた不幸福感

## 2-3.引き寄せは特別なものではない

### あなたの日々の行動も「引き寄せ」にほかならない

「引き寄せ」とは言わないけれど、あなたの日々の行動も「引き寄せ」そのものです。  
あなたは毎日引き寄せを使っているのです

#### 例① 洗濯物を干す

- 【① 考える】 乾かしたい
- 【② 想像】 洗濯物が乾くイメージ
- 【③ 当然感】 干せば乾く
- 【④ 違和感】 こんな天気  
で干さないはありえない
- 【⑤ 行動】 自分なりの干し方で効率よく干す
- 【⑥ 叶う】 乾いた

#### 例② アイスを買う

- 【① 考える】 食べたい
- 【② 想像】 家で食べてる
- 【③ 当然感】 レジに持って  
いけば誰でも買える
- 【④ 違和感】 ここまで想像  
しておいて買わないはありえない
- 【⑤ 行動】 レジで買う
- 【⑥ 叶う】 買えた

#### 例③ おでかけ

- 【① 考える】 行きたい
- 【② 想像】 楽しんでる
- 【③ 当然感】 行けば着く
- 【④ 違和感】 今更行かない  
はおかしい
- 【⑤ 行動】 時間を調べて  
到着時間に合わせて準備
- 【⑥ 叶う】 着いた

他の人が難しいことを実現しているように見えても、実はこういう日々の当たり前の行動を少し広げているだけ、です。

## 難易度の低いところから「引き寄せ」てみましょう

### 【ワーク①】いつもの普通の行動を引き寄せの感覚で実行してみる

前ページの例のような「洗濯物を干す・アイスを買う・出かける」などの日々普通に行動しているできごとを「引き寄せている」と意識しながら行動しましょう

例) お茶を入れる・本を1ページだけ開く・ハサミを戻した…など、あなたが引き寄せたことを意識しよう

### 【ワーク②】少し努力と工夫が必要な引き寄せをリストアップしましょう

例) お手間入りの料理を作る・着たことのない（色・形）の服を着るなど、少しレベルを上げてみよう

### 【ワーク③】難易度を上げてみましょう（でも今までと同じ流れです）

例) 副業を始める・転職活動・あの人に話しかけるなど、思い切って書いて実行してみましょう

## 2-5.引き寄せが難しいもの

### 引き寄せの法則の「苦手分野」も理解しておこう

引き寄せには「得意分野」と「苦手な分野」があります。基本的には「過去に似たような成功例」があるものは引き寄せやすく「他人や運まかせ」は引き寄せしにくいもの、です

#### ◆ 引き寄せやすいもの

- ・ 自分の努力次第でなんとかなるもの・資格を取る・通勤中の読書など
- ・ なにか漠然と「できる・うまくいく」気がするもの・得意分野を人に話す・図解で説明するなど
- ・ 過去に似たことで引き寄せた経験があるもの・規模を少し大きくしただけのもの・イベント企画
- ・ 手に入れるまでのルートが容易に想像できるもの・うまくいかなかったとき用の代替案までバッチリ用意した旅行計画

#### ◆ 引き寄せが難しいもの

- ・ 他人まかせ・運まかせ
- ・ 特定の個人を変えること・なにかしてもらおうこと・誰かを思い通りに動かすこと・学校に行かせる・満員御礼
- ・ 自然の摂理や常識を無視したもの（空を飛ぶ・アメリカ大統領になる・不老不死など）
- ・ もともと確率が低いものを叶える（宝くじが当たる・ガチャで大当たり）
- ・ 自分に影響力がないもの（消費税が無税に・SNSで100万フォロワー）
- ・ 行動のしようがないもの（株が暴騰）

## ～ 今日のまとめ ～

### ① 引き寄せの法則を信じる人も信じない人も、引き寄せの法則を日々使っている

「引き寄せの法則」と聞くだけで、眉をしかめる人もいますが、引き寄せはすべての人が日々普通にやっていること。不幸な結末を考えながら行動を制限すると、その通りの結果が出ますし、逆に「できて当たり前。できないなんて少しも思わない」状態で行動を繰り返したらその通りになります。

この当たりの摂理（せつり）に「望めば（何でも）叶う」とか「願うだけで叶う」みたいな理論をくっつけようとするから「非科学的だ・エビデンスがない」などと言われてしまうのです

### ② 従来の引き寄せの法則に「行動」を加えるか否か？

今回紹介した「シン・引き寄せの法則」は単純明快。「叶うまで行動する」を必ず加えるだけです。

「頭に浮かぶ→結果を想像する→その結果が当たり前だと思う→叶わない方が不自然に感じる→叶うまで行動する→叶う」

このステップを淡々で行うだけ。これがシン・引き寄せの法則のしくみです。

このメカニズムは正の思い込みでも負の思い込みでも、まったく同じように動きます。

まずは日々の行動から引き寄せを意識し、少しずつ願望実現へと訓練してみてください

## ～ 宿題 ～

- ① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み
- ② 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう
- ③ P14の簡単そうな引き寄せ①はすべて。難易度中②を最低1つ着手してみよう