

## 目次

■第7回メール講座.....	2
■第8回メール講座.....	9
■第9回メール講座.....	14
■第10回メール講座.....	18
■第11回メール講座.....	22
■第12回メール講座.....	25
■第13回メール講座.....	29

## ■フォローオンライン花嫁サロン第7回メール講座

こんにちは。

マリアージュスクールの齋藤芳乃です。

では今回は、ここでは簡単にご質問にお答えしていきますね。

金曜日、また詳しくご質問にお答えしながら授業をしてまいりたいと思います。どうかよろしく願いいたします。

Q1.周囲にいる人が限られていて、なかなか現実を変えられない！どうしたらいいの？

これは、私も家に引きこもっていた時期が長くありますので分かりますが、「今の現実の人間関係の中で変えようと思っても変わらない」というのが答えです。私自身、虐待をした両親の元で、元彼にふられ、家の外に出られないという最悪の状態でした。この状態をどう変えたか？答えはネットです。

インターネットを通じて、(出会い系ということではなく、私はゲームが好きでしたので、オンラインゲームをしたり、趣味の掲示板、ネットのコミュニティなどにいました)「今の家族ではない人と接する時間」を増やしました。

どのみち、自分を苦しめた人達と幸せになるわけではないし、私の場合、両親のことも友人も嫌いでしたので、「それ以外の人とまず接触」ということで、ネットをして、人と接していきました。

その中で、「ああ、こんな人もいるんだな！」と思えることがあり、「こんな優しい人達がいるのならば、また人と接してみたい」と思えるようになり、その延長線上で勉強などを習い、そこで人と関わり、新しい世界と関わり、だんだんと元の両親友人などとは関係ない人間関係を創り、そこで自分の軸を持ちながら、働き、自立していった感じです。

「思える」ことが、「他の世界と関わる」ことにつながり、そこから新しい縁をつなげて、それを足がかりに独立、別の世界に行く、という感じですね。

Q2.怒りがおさまりません。どうしたらいいですか？

はい、そのあなたの怒りは最もです。

いろいろな方から怒りを聴かせていただいたのですが、「それは怒るのはもっともだ」というのが感想でした。

それで、怒っていいんです。怒っていいんですね。

私のせいじゃない！と思うならそのとおりですし、なんでこんななの？！と思うなら、それが正しいのです。

なぜ、正しい怒りに対してまで、「怒っていいのでしょうか」と尋ねなければならないのでしょうか？そちらのほうが疑問ですよ。

あなたは正しいことをしてきて、あなたは誠実にしてきて、それであるならば、あなたは何も抱えることなく、ただ自分の怒りを感じてあげていいですし、「いや！」と思うのであれば、まず精神的にその人達を心で拒絶していいのです。

Q3.家族の〇〇がいやなんです！

嫌だと思います。もっともだと思います。

でも、そこでわざわざあえて、愛してもいない好きになれない家族にこだわっているのも、自分自身です。

実はこれは共依存なんですね。

最大限、関わりをやめて、まず精神的に「この人達とあわないなあ。私はこの人達と結婚するわけではないから、この人達にこだわるのをやめて、別の人と関わる時間を作ろう」と決めて、精神的に、その人達のことを考えることをやめてみてください。

あくまでもここで大切なことは、「私が、その嫌いな人達に、あえてこだわっている」ということに気づくことです。

本来なら、「あ、いや。」で終わりでいいんですね。そして、自分の本当にすべきことや、愛している人に気持ちを向けて、あるいは出逢いに対して努力をしていっていい。

もしも何かしなければならぬことがあるなら、それを極力少ない時間で終えてしまっ  
て、自分の人生に向き合う。

断ること、関わらないこと、今の環境から独立＝自立して、離れて自分の人生を歩むこと。すべて、自己判断です。

自分が決めていいんですね。それを、「他の人が」というように、他の人を主語にして、自分が自分の人生をどう生きたいかから逸れていることを、しっかりと認識してみましよう。

#### Q4.拒絶してきた世界と関わるってどういうこと？

これは、もう私と関わってくださっていること自体が、「別の人と関わりたいなあ。こんなこと教えてもらいたいなあ、知りたいなあ」という美しい感覚なのです。^^ ありがとうございます。^^

で、これと同じなんですね。

机の花を綺麗だとおっしゃってくださった方がとてもたくさんいらっしゃったのですが、そうそう、その感じ。

「あ、コレ綺麗、いいな」

「あ、この人素敵だな」

「これは何だろう？きいてみたいな」

「こういうふうにも生きたいなあ、いいよねえ」

これを、私に対してしてくださったように、世界に対してもする、ということです。^^

もちろん、うちのスクールはとても安全なので、特に何も考えなくてもツボなど売りつけられることもありませんが、でも、外の世界はもちろん怖いこともあって、今まで皆さんさんざん怖い思いをしてきたので、そこは見極めるようにしてみてください。

ですが、「あ、コレ素敵」とか、「この人優しいなあ」とか、「ここ行ってみたいな」とか、この程度のことなら、特にツボを売りつけられることもありませんので、大丈夫ですよ。

特に、ネットなどで「行きたい場所を検索」とか、「素晴らしい趣味を持っている人達の情報を調べてみる」とか、「好きな映画監督のインタビューをずっと見る」とか、そ

の程度でもいいのです。

世界とつながる＝世界の情報を肯定的に仕入れる、ということですから、潜在意識にこうした情報が入ることで、自然とあなたが憧れるような人と接することができるようになっていきます。

Q5.なかなか奇跡を起こせません。どうしたら？

これは本当に、「小さな奇跡」ならあっても見過ごしているということ。  
大きな奇跡を焦りすぎていて、シンデレラストーリーのような驚きを望んでいるということ。

ご質問を拝見していても、ただ焦ってしまって、地に足がついていないのです。  
これはまた金曜日にワークでやっていきますが、「人生は、きちんと生きているという土台があってこそ」成り立ちます。  
つまり、「ふわふわしながら、奇跡ばかりに気をとられて、自分がきちんと生きているという実感がないまま、ただ目の前のことよりも大きな何かをおってしまっている」と、それが「現実を無視している」ことになってしまうのです。

そうではなく、結婚するということは、生きるということの延長線上です。  
奇跡が起こらないというときは、奇跡を目指すことよりも先に、「自分がどんな人生を生きていきたいのか」ということを考え、「自分がどう人間としてしっかり生きるのか（生きてきたのか）」という生きる土台について、考えてみてください。

これがあって、初めて、いわゆるふわふわしたスピリチュアルな状態の潜在意識ではなく、「共に生きていく」という結婚のベースが整っていきます。

Q6.潜在意識が書き換わった証拠って、現実が変わる以外にありますか？

はい、これは、「思ってしまったことを思わなくなる」とか、「いつのまにかこう思えるようになっていく」とかですね。

これは、潜在意識の情報が変わったということですから、思考がすでに変わっているのです。だから安心してください。

現実が変わるということも、すべてそうなんです、「自分の内側に、ナニカが浸透したときにこうした変化が起きる」ということです。

何かというのは、喜びだったり、ああそうだったんだねという実感だったり、うわー怒ってスッキリしたわという感情であったり、さまざまです。

こうしたナニカが心の中にしみいると、それが「ああ、、、そうか、、、」というような、言葉を失うような感覚が生まれ、そこから潜在意識の書き換えが終わります。

安心感があるとか、そういったことも含めてですね。

この部分、また金曜日に詳しくお伝えしていきたいと思います。

Q7.イケメンとつながったけれど、急に連絡するのが面倒になった。どうしたらいい？

これは畏です。

面倒というのは、「傷ついたら怖い」とか、「またあんなったらどうしよう」というストレスがかかりすぎるために、自分が逃げ出したい、だから面倒くさいとってしまう心のすり替えですね。

好きな人のことを考えていると急に面倒になる。痛みがあるからこそ、急に逃げたくなるのです。

こうした場合は、逃げたくなるようなストレス＝心の傷が多かったんだなど、やはり自分を癒してあげる方向に行くといいですね。

それでは最後に、フォローオンライン花嫁サロンの奇跡体験談をひとつ、ご紹介させていただきますね。^^

\*\*\*L様からの奇跡体験談\*\*\*

ところでこんなタイミングで現実が変わり始めています。

職場の大嫌いな同僚が、退職します。

その同僚は今までの人生でいちばん嫌いな人です。

ずっと彼女にイライラしていましたが、ここ半年は私、怒り狂うくらいでした。  
限界でした。

そんな怒り狂う自分が異常だと、自分で苦しくなるくらいでした。

たぶん周りの友達も、同僚の愚痴ばかりこぼす私に引いてました(笑)

やっと解放されます。

ただ彼女が抜けても人員の補充はなく、忙しくなりそうですが未来は私が決めるので、  
今まで通り残業少なめで土日はちゃんと休む！と決めます。

今回のワークへの質問はないのですが、毎回こんなワークを考え出す芳乃さんは神様です！

\*\*\*\*\*

L様、よかったですね！

潜在意識が変わると、生きる環境が変わっていきます。

他にも、やめたかったバイトをすんなりやめられたという方もいらっしゃいますし、嫌な人が異動になったという方も多いですね。よかったです。

自分の中の怒りや苦しみが解放されると、怒りや苦しみを感させられる状況自体がなくなります。

いつも潜在意識の本質のエネルギーがベースで、それが外側の現実反映されるからです。

ここも含めて、また金曜日に解説していきますね。

金曜日まで、改めてご質問を受け付けます。

何かございましたら、メールいただければ幸いです。

\*\*\*\*\*

金曜日の配信でも、皆様からいただきましたご質問にお答えさせていただきながら、「現実創造の根本的な潜在意識」についてレクチャーしながら、本質の変容を促していきます。

また、愚痴などもおっしゃっていただければ、そこから問題点を読み解くことができますので、何が問題なのかも送っていただければ幸いです。全員に回答することは無理ですが、共通点を探してそれをワークにしますので、ご安心ください。

それでは金曜日、またお目にかかれますことを楽しみにしておりますね。  
寒くなってきましたので、体調に気をつけてね。冷やしませんように。

\*\*\*\*\*

体操のお姉さん（お母さん）より

## ■フォローオンライン花嫁サロン第8回メール講座

こんにちは。

マリアージュスクールの齋藤芳乃です。

今回、メール講座の配信が大変遅くなって申し訳ございません…

皆様から応援をいただきましたが、出版の件でだいぶ時間を頂戴いたしました。

ここにお詫び申し上げますと共に、皆様のご理解・ご協力に感謝いたします。

それでは第8回のメール講座です。

今回、奇跡体験談がぐっと増えまして、40通以上の奇跡をいただいております。

私にとっても大変嬉しいご報告です！

改めまして、そちらもまたブログでご紹介させていただきますね！

今回のメール講座は、「实际的に縁を創っていく」という潜在意識マッチングについてです。

今まで皆様の内面の問題点についてやってきましたが、これからは、「外側の世界とのつながり」をテーマにお伝えしていきたいと思っております。

外側の世界とのつながりとは、

「実際に自分が人と関わったときに出てくる問題点」

です。

これは少し難しい問題になりますが、実はここでも「人と接したときの自分自身の反応は、あくまで自分が引き起こしている」ということを理解した上で、「じゃあどういふ自分になっていくのか」というところを選んでいくというプロセスになります。

たとえば、ご質問でもいくつかいただきましたが、「悪口を言う人がいて引っ張られます」これも、自分自身があえてその意見を取り入れています。

「ああ、こんなこと言ってるんだな」と適当に聞き流せばいいにも関わらず、「自分に

とって大切な人ではない人の意見をあえて取り入れながら、自分自身がその人の言っていることに逐一反応しながら、「その人を人生の主体にしてしまっている」のです。主体とは、その人が軸になるということ。

本来であれば、「そんな人の意見聞くのは面倒だし、時間ももったいない」でいいのですが、それを「選択できず」に、自分が囚われを生み出している、選択しているにも関わらず、外側の事象を変えようとして、「あの人を変えたい」としているということです。

もちろん、最初は、そういう人が周囲にいたときに、部屋を移動する、顔を合わせなくなるなどのワンクッションが必要になりますが、自分の精神はいつも自分が守ることができて、そして自分がどの情報を取り入れるのかを選択できると思うことが出来れば、相手がそこにいたとしても、自分自身がその情報を取り入れないだけなので気にしなくなります。

ですが、ここで大切なことが、「潜在意識マッチング」です。

つまり、今の自分はその「悪口を言う相手」に囚われていて、あえて自分にふさわしい人、ふさわしい環境、美しい人間関係を選んでいないということに気づくべきです。ただ自分の美しさを感じるだけではなく、自分にふさわしい人を選ぶということを今までのワークではやっています。

そこで選び、自分があえてその環境にコンタクトしていく。

意識的にただ「新しい環境を選ぶ」だけではなく、実際に自分自身がどの世界がふさわしいかを、きちんと意識して、選択し、そこに関わるという実際的な行為が必要になるのです。

変化を加速させるということは、ここまで「実際的に自分が動くと決める」までがセットです。

自分が動くと決める。そうすると、とても面白いもので、天の采配が働いていきます。自分が主体+実際にエネルギーが動くことで、「動いたのと同様な成果」が上がるのです。

なかなか変わらないという方は、「私は思った。思ったから、だから現実が動くはず」

というところにいます。

もちろん、思うだけでも実際的な変化はあるのですが、劇的な変化というのは、自分自身が動くと思ったところまで「動いたのと同じ潜在意識レベル」になることができます。

たとえば、「彼に依存していたけれど、実際にそれはいけないから、私は転職活動をし

ます」と決める。  
その時の決めるは、「天職を本当にしよう、このセッションが終わったら帰りに転職雑誌でも買っていこう」と本気で思っているからこそ、その日のうちに復縁したい彼から連絡が来る→逢えるようになる。そういうことです。

今回は、こうして「動いてマッチングを現実化する」というところまでをやります。  
あなたが本当に本気で結婚するとしたら。あなたは何を捨てて、本当に愛する人のために何をするのか？それを考えてみてください。

ここから宿題です。

#### 【ワーク】

1. あなたが本当に結婚するとしたら、決して今の生活はしていないはずですが。何をやめて（何を捨てて）、新しく何を採用しますか？
2. あなたが本気で結婚するとしたら、あなたは今の自分のやっていないところ、嫌っているところに対してどう対処しますか？
3. あなたが先延ばしにしているとき、あなたの命はずっとこの場所にいるままです。それをあなたは望まないはずですが。どれだけ劇的な変化を今この瞬間に起こしたいですか？
4. あなたが実際的な変化を起こすための行動をそこまで決断せず、今の延長線上の言い訳を採用し続けているのはなぜですか？

そしてここからが潜在意識マッチングです。

私たちの潜在意識はとても正直です。

今の自分の状態と引き合う人が、ぴたりとやってきます。

正しく言い換えると、「今の自分の状態＝自分に対する思い込みと同じ人」がやってきます。

つまり、現実があなたにふさわしくなければ、それはあなたがふさわしくないということではなく、  
「あなたがその人にふさわしい自分だという思い込みを持っている」  
ということです。

あなたに価値がないのではなく、あなたが価値がないと思い込んでいるからこそそういう人がやってくる。  
あなたに価値がないと思い込んでいるからこそ、あなた自身も価値がないとしか思えない相手しかやってこない。

これをしっかりと感じてみてください。  
「あなたに価値がないのではなく、あなたが価値がないと思い込んでいるからこそそういう人がやってくる」ということです。

ということは、「あなたが自分に価値があると思うことをそれほどまでに恐れている」ということが分かります。

実は、わたしたちは自分に自信を持つこと、幸せになることが一番恐いのです。  
理由をつけていつもいつも不幸になる、不幸にふさわしい自信のない自分であることを選択してしまいますが、これは、自信を持ってしまったときにあらゆることがクリア(明晰)になるため、そのクリアさをすべて受け取るのが恐いのです。

自信を持ったとき、自分ひとりで人生に向き合う必要があります。親を理由にすることができなくなります。  
自信を持ったとき、自分が選んだことに責任をとる必要があります。それは「私の決断」として受け入れる必要があります。  
失敗したとしても、やってみた自分として、「自分の結果」として引き受ける覚悟をしなければなりません。

ロンリーとアローンの違いを先日お話しさせていただきましたが、アローンとは、独立した個です。

何ものも言い訳としない。そういった覚悟が必要になります。

ここから宿題2です。

## 【ワーク2】

1. あなたが自信を持ってしまったとき、どんな言い訳を手放さなければならなくなりますか？
2. 言い訳を手放したとき、あなたは何が恐いですか？
3. あなたが自信を持って、アローンを受け入れ、すべてを自分の責任として自分の価値を認めたとしたら、あなたはどんな女性でしょうか？
4. あなたが今まで依存していた不幸を書き出してみましよう。

結婚するということは、あなたが「親から離れた個」として生きるということを意味します。

もちろん、親に依存しながら誰かに頼る人もいますが、それは離婚や苦しい結婚生活などを生み出します。

本当のあなたとして結婚する。

そのための意識改革をしていきましょう。

それでは、金曜日の配信では、あなたがアローンとして、ひとりの女性としてどのように覚悟をし、マッチングしていくかについて、詳しくワークをしていきたいと思います。

引き続きよろしくお願いいたします。

体操のお姉さん（ガチ）

■第9回メール講座(後からのフォローメールになり、ごめんなさい)

こんにちは。

マリアージュスクールの齋藤芳乃です。

今回は、第9回のメール講座に該当する恋愛のメンタルブロック解除に関するフォローメールを送らせていただきます。

今回は、恋愛する際に気をつける潜在意識の3つのポイントについて、お伝えさせていただきますね。

◎恋愛のメンタルブロック→男性を男性と捉えすぎていて、恋愛過剰になっていない？

まずひとつめのポイントは、男性を男性と捉えすぎていて、最初から過剰に意識してしまっているということです。

それは、特に見た目や社会的な立場などが主に含まれます。

たとえば、「あの人いいな」と思ったとき、私たちはその相手の生きている背景を考えずに、最初から相手に対して恋愛ベースで過剰反応していることがあります。

素敵な男性であっても彼女がいる場合も、結婚している場合もありますし、相手が恋愛したくないというケースもあります。

しかし、こうして「恋愛をベースにしない関わりが基本となっている男性」に対して、恋愛モードで接してしまうと、そのこと自体が「相手にとっての違和感」になってしまうのです。

こうした状態を避けるためには、恋愛にそこまで飢えてしまっているハンターのような自分をいったん休憩し、「人間として相手と友達になり、気楽に関われたらいいな」という視点を持ってみてください。

こうした「気軽さ」が、相手に「そこまで重くのしかかるプレッシャーを軽くすることができる」ことになります。

私たちは出逢いの際、潜在意識で会話をしています。

最初から重いプレッシャーを感じると、男性ももちろん引いてしまいますし、よく知らない自分に対するそこまでの思い入れがある場合、そう接してくる相手がとても恐くなってしまおうと思います。

何度もここはお話ししているところですが、それでも私たちはついうっかり忘れて、「心の中で想っていること＝潜在意識は相手に筒抜け」ということを除外して、自分の心のトランスに入りやすくなります。

ぐるぐるするのはトランスに入っているからなのですが、このトランス自体が「男性を遠ざけている」ということに意識的に気づき、抜けるようにしてみましょう。

#### ◎恋愛開始のメンタルブロック→相手に過剰な期待をしすぎている？

ふたつめのポイントは、相手に過剰な期待をしすぎている？ということです。これは、潜在意識レベルの依存ということになります。

たとえば、相手も相手の人生があるし、コンプレックスもできない部分もある。しかし、「もっとやってほしい」「これくらい完璧でいてほしい」と願うことで、相手にそれが伝わってしまい、無意識に相手が避けるようになってしまおうということです。

これは、「事実」を見ることで変わります。

人は「事実」を見るのではなく、「勝手な自分の解釈」をのせてしまっているんですね。

たとえば、相手が今余裕がなく、あなたに過剰な気遣いができなかった。

しかし、あなた自身が、恐怖をベースに過剰に相手の顔色を伺う人であれば、「相手が私を過剰にケアするということをしないということが、愛情ではない」というようになってしまうのです。

ここでは、「過剰な自分の態度」と、「過剰な相手との同一化」が問題になっています。そして、こうしたことがあると、「私と同じようにしてくれないから相手は愛してくれていない」と思い込み、自分から相手を避けるようになっていたり、「あの人は冷たい人だから踏み込まないようにしよう！」と決めてしまうのです。

こうしたコントロールがあると、私たちは、「ちょっとしたことでも傷つく」ようになります。そして、出逢いを受け入れるどころか、その反対に、過剰な期待が叶わないことで絶望し、この世の中を「どうせ私を愛してくれない世界」と判断するようになるのです。

そしてこれが、心の抵抗＝さらなる攻撃につながります。

こうしたことを避けるためには、まず、「自分自身が過剰反応しているけれど、現実はどうか」ということに意識を向けることです。

現実には現実として淡々とあるだけ。

自分が勝手に世界を創り上げて傷つくというトランス状態を続けていないかどうか？ 続けていたら、「現実は思い込みとは違うんだ」というように、「何も起きていない現実」に引っ張ってもらいましょう。

#### ◎恋愛になるきっかけのメンタルブロック→自分の美しさに対する過剰反応

みつつめのポイントは、自分自身の美や、表面的なことに対する過剰意識です。

もちろん、美しくなるということはいいことですが、「他人と比べて、自分視点で自分をジャッジしすぎる」という部分があると、それが「ただの事実、ネガティブな意味を乗せすぎる」ということにつながります。

たとえば、すべての男性が、女性に対して過剰に興味があるわけではありません。普通に働き、普通に人と関わる。そんな中で、「女性や恋愛」を意識せずに、仕事に集中したり、自分の趣味などに集中している人もいることでしょう。

けれど、そういった男性が自分に対して良い態度をとってくれなかったことで、「私は綺麗じゃなかったから」とか、「私は女性として足りてないのではないか？」というような解釈を乗せすぎると、それが苦しい現実を創る思考の罠になるのです。

こうして、私たちは、「勝手な自分に対する美意識」「過剰なジャッジ」によって、自分自身と、他人との、捉え方の差を知らずに、自分をいつも痛めつけてしまっているのです。

自分に対しての美意識は、「他人がそこまで思っていないこと」である可能性もきちんと考えてあげてください。

そして、自分のこだわり以外のところで生きている人もいるんだ、というように、自分がこだわっているひとつの価値観をただ、手放すこと。

「あれ？ どうでもいい人もいるんだなあ」と思えば思うほど、楽になります。

\*\*\*\*\*

前回のメール講座、遅くなり申し訳ありませんでした。

また、本日の授業分のメール講座は、明日土曜日までに配信をさせていただきます。引き続き、皆様のサポートに当たらせていただきますので、どうかよろしく願いいたします。

\*\*\*\*\*

## ■第10回メール講座

こんにちは。

マリアージュスクールの齋藤芳乃です。

第10回のメール講座では、愛が得られないことへの不安の処理についてお伝えしていきたいと思います。

まず、愛が得られないということは、自分自身の中で愛を拒絶してしまっている部分があることに気づいてください。

愛に対して心を閉じている、ということかもしれません。

心を閉じる、というのは、諦めてしまうということです。

自分を見捨ててしまう。心のどこかで、どうせ私なんて愛されないと思ってしまう。

やっぱり愛されないという恐れと、愛を得たいという渴望。

その両方の葛藤が辛く、愛されること自体を諦めてしまう。そんな状態なのかもしれません。

愛された経験がない人から見ると、愛を得たいと思うこと自体、実はとても苦しいことです。それはとてもよく分かります。

だって、「愛されないかもしれない」どころか、「ずっと今までの人生で愛されなかった」のだから。

今までなかったものを求める、ということ自体が、とても苦しくて、辛くて、チャレンジで、あらがえないもので。大変なことだったと思います。

だから、不安も出てきてしまうし、だから、愛されたくてもそれを願うこと自体ができなくて。もう一度、過去の苦しみに立ち向かって、「自分は愛されていていい」と許可した上で、もう一度、愛されたいって願うこと自体が、とても大変なことだったと思うのです。

その不安と恐怖。

まただめかもしれない。でも、またダメかも知れない、という恐れを、消すことができない。

そんなときは、無理せずに、自分の不安を抱きしめてあげましょう。

何故不安に思ったのか？

何故、そこまで自分が愛されないと信じてしまったのか？

そして何故、それを継続しているのか？

あなたの中で、苦しみを感じているその部分を解放してあげる必要があります。

同時に、誰の不安を今まで一緒に感じてしまっていたのかも、しっかりと味わってみてください。

あなたの中の不安は、あなただけのものではなく、あなたの周囲に居た人のものをもらっていたかもしれません。

家族は愛についてどんなふうに不安や恐れを持っていたのか？

家族は愛について、どれだけ誤解をしていたのか？

家族全体が、見捨てられ不安でいっぱいだったのかもしれない。

家族全体が、ずっと苦しい愛に対する抵抗を持っていたのかも知れない。

こうして、家族というシステムの中で、ずっと苦しんできたあなたを抱きしめてあげることが大切です。

愛のパターンは、今までの人生の中で創り上げられたものです。

だからこそ、自分ひとりで抱えたモノではないということをしっかりと感じていくことが重要になります。

同時に、下記のメンタルブロックについて、何が当てはまるのかを実際にワークしてみてください。これは宿題です。

## ■あなたが持つ制限を発見する-制限事例

恋愛に関する制限: どうせ恋愛できない、もてない、男性から認めてもらえない、女性扱いされない、本当の愛なんてない、結婚する価値がない、結婚は難しいものだ、年齢がいったら結婚できない、男性はみんな若い子が好き、女はセックスの道具、女性是对等になれない、結婚したら離婚する、永遠の愛なんてない、男性は浮気するものだ、男性は不誠実だ、ドラマみたいな恋愛なんてない、出逢いがない、理想の男性なんていない

対人関係に関する制限: どうせ大切にされない、どうせ無視される、対等に扱ってもらえない、友達ができない、親密になるのが怖い、人が怖い、怒られるんじゃないか、あの人のほうが優れている、私が話すと笑われる、私は仲間になれない、一緒に楽しむことができない、どこか拒絶される、人間関係で逃げてはいけない、嫌でも従わなければならない

お金に関する制限: どうせ豊かになれない、どうせお金を稼げない、豊かになるのはずるい(悪い)ことだ、物質ばかりあっても意味がない、お金があっても意味がない、お金より心が大切、お金は汚い、お金持ちは悪い人だ、お金を欲しいと思うことは卑しい、お金は出ていくもので貯まらない

仕事に関する制限: いやいや仕事をしなきゃならない、好きな仕事なんてできない、私は好きな仕事で豊かになれない、お金をもらえるほどの才能がない、仕事に自信がない、私でなければできない仕事なんてない、才能がある人が怖い、仕事で成功するなんて絶対に無理だ、独立するなんて怖いことだ、誰にも頼らずに成功することはできない

自分に関する制限: どうせ愛されない、どうせ認めてもらえない、自分はちっぽけな人間だ、私には特別な才能がない、私は自立することができない、私は孤独だ、私は美しくない、私はいじめられる、私は他人よりも格下だ

※この中で、当てはまるものはなんですか？

あなたが抱えているメンタルブロックを探し出し、

○それは誰がそもそも持っていたものなのか？

○そして、それはどれくらい強く自分の人生に影響されているのか？

これを見つけていきましょう。

第10回のメール講座は、恋愛の背景にある潜在意識の根本的な問題点を見つけていき

ました。

ぜひ、実践して書き出してみてください。

よろしくお願いいたします。

それでは今週の配信は、「恋愛シミュレーション」を元にセッションをお送りして参ります。引き続きよろしくお願いいたします。

## ■第11回フォローオンライン花嫁サロンメール講座

こんにちは。

マリアージュスクールの齋藤芳乃です。

今回は、「恋愛シミュレーション」ということで、今週金曜日に向けての恋愛の問題点をあぶり出すワークをしていきたいと思います。

### 1. まず、恋愛のはじめに他の女性とどれくらい比較をしているか？

まずつきあい始めの段階 or 付き合う以前に、あなたはどれくらい「私はどうせ他の女性よりも～」というように、すでに他の女性と自分を比べて卑屈になっているでしょうか？

ここでもう問題がある場合、「オンリーワンである私」を感じ切れていません。ここは自尊心を感じ直す必要があります。

### 2. 次に、付き合うとき、自分がどれくらい空っぽだと思っているか？

実際に付き合うとき、どれくらい楽しい時間を提供できるでしょうか？あるいは、どれくらい一緒に新鮮な何かを分かち合うことができるでしょうか？

美しい経験や自分自身の知識、智慧。

仕事も含め、自分がどれくらい「与えられるか？」を考えてみましょう。

### 3. 関係を継続する時、見られたくない自分はどれくらいいるか？

付き合っていく中で、たとえば「部屋に入れる」「一緒に夜を過ごす」などの場面が出てきたときに、「うわ！見せられない」と思ってしまってもうNGです。

潜在意識は「見せられない自分がいるから恋愛を遠ざける」ということをしはじめます。

### 4. 関係を続けているとき、どれくらい続ける不安が出てくるか？

実際に付き合っている段階で、どれくらい「別れるかもしれない」という不安があるでしょうか？

この不安は、「継続できるのかどうか分からない」という自己不信です。

今まで愛し愛される関係を創ったことがないと、愛し愛されるということがどういうことなのか自信を持つことができず、常に不安で相手に依存するようになってしまいます。

5. 関係が壊れるかもしれない、自分の行動と発言をどれくらい今までやってしまっていたか？

過去、どれくらい、自分から相手を手放したり、突き放したり、壊すようなまねをしてきたでしょうか？

こうしたことは、自分の中でトランス=癖になってしまっている可能性が高いです。関係性を継続する不安のほうが大きく、自らストレスから関係性を壊してストレスから離れようとするのです。

この癖があると、関係を維持するのではなく、壊すことで新しい関係を得るという、ハンターのような恋愛を繰り返すようになります。

6. 実際に結婚するとなったとき、どんな迷いが出てくるか？

実際に結婚を意識したとき、どれくらい不安要素が出てくるのでしょうか？

たとえば「経済的な不安」「本当に浮気しないのか」「ずっと家事をさせられるかもしれない」など、結婚を前提として考えてみると、さまざまな不安がでてきます。

すると、「こうした不安があるから結婚を避ける」という潜在意識があぶり出されます。

7. 実際に結婚するとなったとき、どんな「退屈」が出てくるか？

結婚すると、相手が確定してしまってもう恋愛できなくなる。結婚すると、もう相手のモノになって大人しくしなければならないなどなど。

実際に結婚すると考えてみると、刺激がなくなるため、「だったら独身で」のように常に刺激を探すこともあります。

また、「たったひとりの人を愛するなんてできない」という無意識の不安があると、そこから「常にひとりの人に決められずにふらふらし続ける」ということをしてしまいま

す。

8. 実際に結婚してしまうと、どれくらい恋愛に対して未練が出てくるか？

あの時、もっと違う人と結婚していたら。

あの時、もっと違う行動をしていたら。

結婚とは確定ですから、過去のことすべてに対して「もっとこうだったら違っていただけ」と、後悔が出てくることがあります。

それでも相手愛する。一途に。

その選択ができるかどうか、真実の愛を手に入れる分かれ目になります。

上記の質問を、シミュレーションしながら答えてみてください。

実際にやってみると、問題点がボロボロでてくると思います。

これらは、「こうした問題があぶり出されてきて、これがあるからこそ恋人や結婚を避けている」という、「現実で恋愛を引き寄せられない原因」になります。

金曜日の配信では、さらにこうした問題を深めて、実際に「恋愛できない問題」をクリアしていきましょう。

引き続きよろしく願いいたします。

## ■第12回メール講座

こんにちは。マリアージュスクールの斎藤芳乃です。

今回のメール講座は、「愛の感覚を得る」ことについて書いていきたいと思います。

私たちが愛を得られないとき。

私たちの潜在意識は、愛を誤解しているということを認識しててください。

潜在意識は、自分の中に「あるもの」を現実化します。

「あるもの」というのは、

\*過去に経験してきたこと

\*過去に見聞きしたもの

です。

潜在意識は、情報を再現する性質を持っています。ないものは再現することができません。

ここでひとつ、問題になることがあります。

それは、「では、虐待されたり、満足に自分が望む愛を与えられなかった人は、これからずっと愛情を得られないのではないか？」という苦しみです。

これは、私もずっと課題としてきたところでした。

私も愛のない家庭で育ち、温かく抱きしめられたり、優しい言葉をかけられるという経験がありませんでした。

だからこそ、異性との関係でも、モラハラを受けたり、DVに近いことをされたりということが多かったのです。

けれど、これは「在ること」で解消することができました。その「あること」とは、「実際に再現性のある愛情の感覚を自分の中に育てていく」ということです。

私たちの潜在意識は、「イメージングなどで深く深く心にふれて感じたこと」は、現実化することができるようになります。

過去、虐待され、冷たい場所で孤独に生きるしかなかったような状態であったとしても、自分が実際に「感じる」ことができれば、それは再現できるのです。

ここで大切なポイントがあります。

「愛を再現する」ためには、自分がしっかりと「怖い」「過去〇〇だったし」などの言い訳とトランス状態から抜けて、新しい感覚を集中して感じていくということです。

私たちはどうしても、前に進もうとするとき、「前に進む」ということ自体が恐すぎて、「別の感覚を感じないようにしよう」と防衛本能を働かせ、「今この瞬間よりも、過去のことをわざわざ引っ張り出してきて、いろいろなことを言い出すことで、過去の感覚を継続して自分を維持する」ということをしだします。

過去にしがみつきたくないと言いながら、ずっとずっと過去の状態を感じ続けているトランスに入るのです。

もちろん、過去のことを感じて昇華していくことは重要なことですが、それをずっと「怖い」という理由で繰り返しているのは、もう目的を得たくないからでしょうということになってしまいます。

本当に愛しあう関係性を得ていきたいと願うのであれば、一度、自分が繰り返してきた過去の「苦しいパターンをずっとずっと感じ続けて、その未来を続けてしまっている」「そして変わらないと後悔して、また昨日と同じ日続ける」ということをやめるべきです。

そのうえで、ここからワークです。実際にやってみてください。

### 【ワーク】

1. あなたは本当は、親にどんなふうに愛されたかったでしょうか？それを行動レベルで書き出して、感じてみてください。抱きしめられたかった、無視されずに温かく話を聞いてもらいたかった、本当はもっと分かって欲しかった、相手から誘って欲し

かったなどです。

2. あなたが実際にそれをしてもらえたとしたら、どんなに嬉しかったでしょう？どんなに温かい気持ちになれたでしょう？ここを、「でもしてもらえなかった」という恨みに入るのではなく、ただ、「こうされたらこんなに嬉しい」といように感じてみてください。

3. もし、恨みが出てきてしまった場合は、「恨んでるんだね、でも、これからを変えていくために別のことを感じていこうね」と、自分に言い聞かせていきます。

4. 温かく抱きしめられる感覚や、優しい言葉をかけられた嬉しさは、あなたにどんな変化をもたらしますか？体温が上がる、自分も笑顔もなる、自然と愛情を示したくなる、などです。

5. あなたはどんな言葉をかけてもらいたかったでしょう？それを詳しく書き出してみてください。「愛しているよ」「大切だよ」「あなたのためならなんでもしてあげる」「何でも聞くよ」「相談してね」「いい子だね」「偉かったね」「よく頑張ったね」などです。

6. あなたはどんな行動を一緒にしたかったのでしょうか？遊園地に行く、一緒に綺麗な景色を見る、レストランに連れて行ってもらう、ドライブに連れて行ってもらう、勉強を見てもらうなどです。

7. さらに、それら具体的な行動をしてもらったとしたら、どんな気持ちになるのでしょうか？満たされて、涙が出る感覚になるかもしれません。

8. ここで愛されることにブロックがあったことに気づきましょう。あなた自身が「どうせこんなものは得られない、だから思わないし望まないし考えても無駄」と、愛に反旗を翻して生きてきたことをもう一度感じてみてください。

9. 最後に、「でもこれからは、こうして豊かな望んでいた愛情あふれる人生を得ていい」と自分に許可をしていきましょう。

以上です。

このワークは配信でもフォローしていきますが、実際に、自分が落ち着きなく、「やったらどうなるの?」「やったってどうせ変わらないんじゃないの?」と過去の苦しみばかりを繰り返し、新しい感覚を得ていくことに集中できていなかった。だからこそ、新しい感覚が潜在意識にインプットされず、苦しい現実ばかりが再現されていたことに気づいてみてください。

## ■第13回フォローオンライン花嫁サロンメール講座

こんにちは。マリアージュスクールの斎藤芳乃です。

今回のメール講座で最後です。ここまでみなさまお疲れさまでした。

最後のメールでは、本質的に「愛し合う」ということをインプットしていくワークを行なっていきたいと思います。

多くの方からご質問をいただきましたのが、「愛を感じたことがないからどういうったものかわからない」というものです。

確かに、過去、辛い恋愛ばかりをしていると、「愛し愛されて満たされた感じ」というのはわかりづらいですね。

私は虐待経験者なので、特に愛されるという感覚がわからなかったです。

だからこそ、潜在意識が「愛される」ということを知らないため、苦しいループを繰り返してきたんだということがわかります。

潜在意識は「ある」ものを現実化します。

愛されない苦しみが「ある」のならば、そればかりを再現してしまう。

よく、質問で「なかなか変われなくて辛いです」というメッセージをいただくのもこれですね。

苦しみがあるからこそ、馴染みすぎていて、その他の感覚がない。

だからこそ、苦しみを再現し続けてしまう。だからこそ、辛い。「ない」から。

けれど、「ない」からといって、その「ない」を続ける必要はありません。

「ない」を感じてずっとぐるぐるしてしまっている時、「あえて自分に愛を与えていない」ということに気づいてみてください。

感情を与える、という概念自体がなかなか難しいかもしれませんが、自分自身に対して「辛い感情ばかりを感じさせている思考のループがある」ということです。

あえて自分を辛くさせている。

あえて自分を焦らせている。

本当は、自分を「だから愛されていい」というようにつなげてもいいはずなのに、それをしていない。

本当は、自分が愛されて大切にされることを許せるはずなのに、それをしていない。

辛い時ほど、誰かに話を聞いてもらう。

自分自身で暖かい飲み物を入れてあげる。

「何をしたら愛されていると感じられるのか？」という行動を、自分にとってあげる必要があります。

ここで、「でも私は散々愛されてこなかったのだから、だからそんな風に自分を愛したりしたくない」と思うのであれば、それは「自分の中に依存と怠惰さと恨みがある」ということです。

この感情は私もよくわかるのですが、「でもやりたくない」と思っている時、「誰かにやってほしい」という痛切な感情がわきあがります。これは、嫉妬や、やってくれなかった人への恨みですよね。

けれど、こうして「誰かやってよ！」と怒鳴り続けているということ自体が、「やってくれない人に対する依存となっていて、自分からは絶対に動かない、だって何もしたくないから」という強烈なネガティブさを作り出すことになっています。

ここで大切なことは、「それくらい、何もあえて自分でしたくないと思っているほど、それほどまでに自分を愛さなかった人に対して恨みを持っていて、同時に、愛されている人に嫉妬をしているんだなあ、その感情自体が重くなってしまって、自分自身を身動きさせなくなっているんだなあ」ということです。

※ここはワークでやっていきます。

## 【ワーク】

1. 　　まずは、あなたがどれくらい、やってくれなかった人を恨み、それを軸にして人生を生きているのかを考えてみましょう。

2. それだけ強烈な憎しみや恨みを持っている自分を抱きしめてあげてください。
3. 身動きを取りたくない自分がいます。その自分に対して、「それくらい、他人に対して重い依存があるのだ」と気づいてみてください。
4. その上で、「でもみんな本当はこうした感情を抱えながらも、それでも必死にいきている」ということに気づいてみましょう。
5. あなたが歩き出せば、そうした「同じような思いをした人」と関わることができます。あなたはそこにいたいですか？それとも、歩み始めてみたいですか？

こうして自分から働きかける、愛してみるということを心がけた時に、あなたは自分の本質「同じような人と、自分から繋がれる力」に気づくかもしれません。

同時に、さらにワークをしていきましょう。

人と繋がるということは、自分の価値観の中にだけいるのではなく、相手の価値観を理解するという事です。

そしてそれはさらに、「相手ができないことを受け入れて、自分の資質で相手と接する」ということ。

例えば、あなたが「どうして気づいてくれないの？」と思うことは、相手にはその感受性がなく、自分自身には「ある」ものかもしれません。

だとしたら、それは「あなた自身が自分から相手に働きかけるのに必要な才能」ということです。

ここでは、「つながり」を重視していますので、「どちらが働きかけたか？」ということが問題になるのではなく、「自分が持っている才能で、相手が持っていない才能で、だからこそ自分から相手に対して関わりを持っていく」という「愛の関係性」が出来上がるのです。

ではさらに質問です。ワークをしてみてください。

## 【ワーク2】

1. あなたが持っていて、相手が持っていない才能で、イライラした経験を思い

出してみてください。

2. そして、実際に、あなたはどれくらい相手が持っていない才能を持っていたか？
3. それをあえて相手に対して働きかけたとしたら、どのように相手を喜ばせ、「心理的につながる」ことができるでしょうか？
4. それを邪魔するあなたのプライドについて、書き出してみましよう。なぜそこまで、あなたはあなたから相手に働きかけたくないのでしょうか？

こうしてあなたが、あなた自身についてよくよく考えることができたなら、「愛し合う関係性は、自分からも、自分の才能を差し出し、相手が持っていないところを埋める」ものだとわかると思います。

相手から何かをしてもらうということが愛なのではなく、相手にさせようと頑張ることが愛なのではなく、「自分が持っていて、相手が持っていないことを差し出して、純粋につながっていく」のが愛の本質なのです。

では最後のワークです。書き出してみてください。

### 【ワーク 3】

1. あなたは今まで、プライドがあって、自分からは相手に愛を差し出さずに来たかもしれません。どうしてそこまで相手に差し出すことに抵抗があったのでしょうか？
2. もしあなたが自ら相手に愛を差し出したとしたら、どんな風に関係性が変わりますか？
3. あなたはその「つながり」を感じた時、相手から必要とされ、愛され、大切にされます。その感覚を想像してみましよう。

愛とは、つながりです。

自ら人につながることであり、必要とされることに感謝をし、そして、自分自身も相手に対して何かを与え続けるということですが、恨みではありません。

純粋に一人の大人として、対等な関わりを持つということが愛の証明になります。

それでは1期最後の配信は、「自分が自分の特性を持って、恨みを超えて、愛し合う本質を感じてインプットして具現化する」というワークを行なっていきたいと思います。最終日は、少し配信時間が長くなりますので、（1時間半～2時間程度）お時間がある方は、生の配信でお目にかかれますことを、白ちゃん黒ちゃんと共に楽しみにしておりますね。