

青野ゆかり・プライベートセミナー

# 「自由への瞑想」 vol.1

人の悩みは千差万別で、「私は幸せだ」と心から言い切れる人は、ほとんどいないのではないのでしょうか。経済的には豊かだとしても、その人たちの実に多くが、それぞれの悩みを抱えています。

例えば、

- ・仕事は好きだけど、職場の人間関係がストレスフル
- ・家庭がうまくいかない
- ・人生のパートナーに巡り会いたいけれど、良い出会いがない
- ・自分らしく生きたいが、その自分らしさがわからない

など、私も様々な立場の方から、いろいろなお話を聞いています。

そこで、一つの大きなヒントになるのが、  
「無意識・潜在意識」と、「人生は思い通りになる」  
ということです。

いいえ、ちょっと間違えました。  
最も大きなヒントは、「無意識・潜在意識」と

「人生は、思った通りに、なっている」

ということです。

この言葉を聞いて、あなたはどう思ったでしょうか？  
「真実」だと思えますか？  
それとも、大嘘だと感じますか？

もしかすると、

「そういうこともあるけど、～だけはどんなに願っても実現しないから、ケースバイケースだ」

という意見もあるかもしれません。

——それらのすべての方に役立つ、シンプルなワークを織り交ぜながら、

**「人生は思った通りに、なっている。ただし、無意識・潜在意識の思った通りにね」**

ということを、数回に分けて、解き明かしていこうと思います。

これまでの私のセミナーでは、「潜在意識の法則」について語ることは、ほとんどありませんでした。

主な理由はこれです。

「みんな知っているだろう」（シンプルですね）

しかし、いろんな方と接するにつれ、「あら、意外と普及していない……」と感じることが多くなってきました。

次々に起きてくる物事を、  
現象的に捉えるのと、潜在意識的に捉えるのとでは、  
見方が全く異なってきます。

それは、夫婦関係や、愛する人とのパートナーシップ、願望実現、職場の人間関係、日常のトラブル、病気などにおいても、同様です。

潜在意識の法則の、ちょっとした知識を入れるだけで、あなたの「物の見方」「対処の仕方」を変えることができます。

**そして、そこを変えるだけで、  
あなたの人生は、大きく好転していきます。  
船の舳先を、数度ずらすみたいに。**

その話を踏まえた上で、  
「メンタルブロック解消メソッド」の「ベーシック編」  
をやります。

こちらについては、過去に参加してくださった方が、  
素敵な紹介文を書いてくださいました。

## 願望実現の扉

岩倉さん（宮崎県在住）

願えば叶う。  
願って、ワクワクして待っていれば叶ってしまう。

このような方法があると知ったときに「これだ！」と思いました。  
早速実行しましたが、願いは叶いませんでした。

そのとき2つの選択肢がありました。

ひとつは、

『願望実現法なんてインチキかオカルトの話だ。もう関わるのはよそう！』

もうひとつは

『願いが叶わなかったのは、このメソッドが自分に合わなかったからだ。  
ワクワクしようとしても、逆に不安が込み上げてきてしまった。  
自分にもぴったりのメソッドがあるはずだ。  
そんなメソッドを探そう！』

私はもうひとつの方を選択しました。

ネット上の掲示板や実現メソッドに関するブログ、  
アマゾンの書評から本（またはDVDやCD）を購入し、  
「そんなメソッド」を数年かけて探して行きました。

「おお、これこそが探し求めていた自分ぴったりのメソッドだ」  
と飛びついて、なかなか結果は出ませんでした。

メソッドさまよい人として、悶々と過ごしていたある日、縁あって、  
**昨年8月にゆかりコーチの**

「メンタルブロック解消メソッド」のセミナーに参加しました。  
そしてそのセミナーは、私にとって、願望実現への扉となりました。

今にして思うと、私が本やDVDを参考に試みたほとんどのメソッドは、  
決してインチキなどではなかったと思います。  
質的にはそれぞれだったとは思いますが。

しかし、なぜ、それらの本やDVDから結果を出せなかったかというと、「体感」という願望実現に於ける catalyst（触媒）の使用方法を本やDVDで習得することは難しい ということではないかと思います。

ヨガのポーズを習得するにしても、何冊の本を読んだりDVDを何十回繰り返して視て練習するより、適切なヨガ教室で講師から直接指導を受けたほうがよっぽど上達は早いし、ちゃんとしたポーズを身に着けることが出来る。これと同様に考えています。

ゆかりさんのセミナーにて、その「体感」の感じ方、日常生活で使用して感じ方を上達させる、ということを教わりました。小規模なセミナーなので質問も出来ました。そのセミナーがきっかけで、私の中での化学変化が急速に速まっていき、今ではいろいろな出会いを含めた物事が、有機的に繋がりはじめていることを感じてます。

ただセミナーはあくまでも「願望実現への扉」です。そこから一歩踏み出して行かないと始まりません。そして歩いていくうちに、「願望実現」の先にあるものが見えてきます。

この10月の（ゆかりさんの）セミナーに初めて参加される皆様が、「体感」を持ち帰って頂けることになりますように！

潜在意識の法則を学んだ上で、こちらのお話を聞くと、より理解が深まるでしょう。メンタルブロック解消メソッドの、過去セミナーについては、コチラ。

<http://aonoyukari.exblog.jp/17680628/>

<http://aonoyukari.exblog.jp/17857715/>

感想はコチラをお読みください。

<http://aonoyukari.exblog.jp/16087866/>

（セミナー詳細については、次ページ）

## 【自由への瞑想 vol.1】

日時 10月19日（土）

14:30～17:30

会場 品川（お申込み頂いた方に、こちらからご連絡します）  
小さめのお部屋ですので、お早目にお申し込みください。

受講費 一般：10,000円

クライアント：5,000円

お申し込みフォーム

<http://efficaciouslife.jp/seminarform.html>

ぜひ、初回からご参加ください。  
心よりお待ちしております。

### \*講師プロフィール\*

青野ゆかり（あおの ゆかり）／パーソナルコーチ

両親の影響で、マフィーや自己啓発、精神世界などの「潜在意識の法則」等の書籍に囲まれて育つ。その後、ある時点でトラウマを負い、PTSDを発症。ひたすらポジティブに生き続けるが、20代半ばに重度の鬱、自殺未遂。その後、様々なセッションを経て、無意識を書き換えるコーチングと出会う。結果、PTSDを克服。自身の経験から、それまでの自分を「エセ・ポジティブ」とし、オリジナルの「メンタルブロック解消メソッド」を提唱。パーソナルコーチングの他、セミナーを開催し、「リアル・ポジティブ」を広めるべく、活動中。