

不安ばかりの悲しい恋から2ヶ月で
大好きな彼に告白された方法

ネガティブでも大丈夫！ 愛され引き寄せしゅっすん

恋愛引き寄せの法則カウンセラー
鈴木えいじ



失恋、復縁、片思い、不倫、離婚…

「何年もツライ恋ばかりだったのに
理想の彼からプロポーズされました」
東京都・40代女性

3500名以上の恋愛女性が絶賛した「愛される秘密」

ネガティブでも大丈夫 愛され引き寄せしっス

不安ばかりで悲しい恋から2ヶ月で大好きな彼に告白された方法



著・鈴木えいじ

Love Publishing

…恋と人生を変える秘密について
生まれてはじめて知ることになるでしょう

愛と祈りを込めて、この本を「すべての愛
されたいと願う女性たち」に捧げます

はじめに…

なぜ、あなたはこの本を手にとったのでしょうか？

「なかなか恋愛がうまくいかなくて…」

「ツライ恋ばかりで報われなくて…」

「引き寄せもやったけど、うまくいかない」

きっと、少なからずとも、恋愛がうまくまわらず、むしろ、悲しい恋や苦しい恋ばかりしてるのではないのでしょうか？

…もし、そうであれば、あなたにとって、この本は、まちがいない、恋と人生を変えるキッカケとなることでしょう。

なぜなら、今まで、僕がカウンセリング1500件以上の恋と人生
に向きあってきたなかで、実際に起こってきたことから見えてきた
「真実」をお伝えするからです。

あなたの恋愛や結婚はどうして決まるとおもいますか？

「環境？」

「運？」

「条件？」

…いえ、残念ですが、それは、まったくの
勘違いです。

もし、そう思っているのであれば、コレからも同じような恋を繰り返してしまおうことでしょう。

そう、それは、あたかも「目に見えない物語」を演じさせられている「悲劇のヒロイン」です。

ですが、実際に「あること」を知らなければ、一生、そんな「悲劇のヒロイン物語」をつづけなければなりません。

今、あなたの物語は幸せですか？

…ご安心ください。

今から、あなたの恋と結婚、そして人生のドラマを思い通りに書き換えてしまう「引き寄せの法則」についてお教えします。

きっと、「あること」を知ったとき、はじめは少し、戸惑うかも知れません。

いえ、むしろ「えっ、ウソ、そんなのあり得ない」と思ってしまうことでしょう。

ですが、読み進めていくうちに、誰も教えてくれなかった「恋とパートナーシップにまつわる真実」がご理解いただけると思います。

さあ、恋と人生を変える旅への準備はいいですか？

では、いざ、愛される世界へご案内いたしましょう！

恋愛癒し屋 引き寄せの法則カウンセラー

鈴木えいじ

◆CONTENTS◆目次

ネガティブでも大丈夫！愛され引き寄せしっスン

第1章 あなたの恋と結婚は6歳のときにスデに決まっていた！？

- ・なぜ、あなたの恋はうまくいかないのか？
- ・同じような「悲しい恋のパターン」を繰り返してませんか？
- ・恋と結婚を決めているのは「心のなかの物語」
- ・「物語」にフリまわされる人々
- ・「悲劇のヒロイン物語」は、いつまで続くのか？

第2章 悲劇のヒロイン物語を癒すと恋が変わりはじめる

- ・「物語」のルーツ(原点)は過去にアリ

・「物語」とは「過去の体験」が生み出したネガティブな感情＋ネガティブな思い込み

・ 2番手の恋を繰り返すのは「長女」のパターン

・「過去の満たされなかった想い」が再現ドラマを生み出す

・ 愛情面の痛みを癒すと物語の不幸な呪いは解ける

第3章 あなたの恋とパートナーシップの物語を書き換える方法

・ なぜ、巷の引き寄せは、いつもうまくいかないのか？

・ 深層心理にある「物語」という「前提」を書き換えることが最優先

・ アタマで分かっても、元に戻ってしまうのはなぜ？

・ ネガティブな感情を癒す

・ 「シンデレラメソッドの魔法の呪文」で今すぐネガティブを解放し

よう！

第4章 生まれ変わったシンデレラたち

- ・「悲劇のヒロイン」が癒されるメリット
- ・今この瞬間に「新しい世界」に生まれ変わる
- ・「新しい物語」が幸せな恋を運んでくる
- ・「何年もの悲しい恋を卒業して理想の彼からプロポーズされた」

本物のシンデレラ

- ・あなたも恋と人生をガラッと変えていくことができる

～おわりに～

第1章 あなたの恋と結婚は6歳のときにスデに決
まっていた！？

◆なぜ、あなたの恋はうまくいかないのか？

あなた「なんだか、いつも恋愛がうまくいかなくて…」

友人「それって、やっぱり、出会いがないのがイケナイんじゃない？」

あなた「うん、きっと、それもあると思うんだけど…」

たしかに、**出会いがナイ**といえ
ばない。

でも、はたして、それだけなのだろうか？

振り返ってみると、本当に幸せな恋をしてきたことって、ほぼ、ナイに等しい。

いや、むしろ、最終的には、いつも、悲しい思いばかりしてきた気がする。

周囲の友達がステキな彼氏を作っているのにも関わらず、気がつけば、自分だけ置いてけぼりの「おひとりさま」状態。

正直、容姿でいえば、悪くないほうだと思いうし、ぶっちゃけ、自分よりも器量も性格も格下な女子だって、彼氏くらいいる。

しかも、結婚して幸せそうにしてる周囲の友人知人と自分の違いが、正直さっぱり、分からない。

そんなことを考えているうちに、もう、**彼氏がデキナイ**んじゃないかって、不安になってしまう。

いやはや、結婚なんて、もう、遠い別世界のよう…

そして、いまだに出口はサッパリみえない。

もしかして、今、そんな状況にハマりこんでいませんか？

◆同じような「悲しい恋のパターン」を繰り返して
ませんか？

てなことですが、さらには、もしかしたら、出会いはあったけど、
残念な恋だったということもあるかも知れません。

失恋、片思い、不倫に遠距離恋愛…

そして、悲しい別れを告げられて、今も復縁を願って、必死でガン
バツてる。

もし、今、まったくもって、出会いがなかったり、あるいは、そんな風に苦しい恋にハマっているとしたら…

あなたは、まぎれもなく「悲劇のヒロイン物語」を心のなかにもっているはずですよ。

例えば、こんなことはありませんか？

- ・いつも、興味のナイ相手には誘われるのに、本気で好きになった彼には相手にしてもらえない

- ・好きになった彼には、いつも本命の彼女がいたり、付き合っても別の女性にもってかれてしまう

- ・さらには、気がつけば既婚者の彼を好きになってしまっていた

- ・せっかく付きあったのに、いつも不安で捨てられ

るのが怖くて、気がつけば、本当にフラれていた

- ・愛される自信がモテなくて、いつも不安で、彼に依存的になってしまう

- ・ちゃんと付きあってるはずなのに、ちょっとLINE やメールの返信がなかったり、既読スルーだと捨てられる不安で何度もメッセージを連発してしまう

- ・会えないと不安になって、彼のことばかり1日中考えて情緒不安定になってしまう

もし、どれか、1つでも当てはまったり、似たような部分があるとしたら、あなたの心の中には、恋を壊してしまう「悲劇のヒロイン物語」というを持っているということ。

少し、今までの恋愛を思い出してみてください。

きっと、同じようなパターンで悩んだり、フラれてしまったり、悲しい恋にハマってきたのではないですか？

そう、それこそが「悲劇のヒロイン物語」の影響なのです。

まるで、再現ドラマのように、新しい恋をしたのにも関わらず、また、同じような悲しい恋を繰り返してしまう。

そして、それは、たまたまでも偶然でもないのです。

すべては、あなたの心のなかに描かれた「物語」というはじめから用意された筋書きどおりに進んでいるってこと。

そう、今まで特別な出会いだと思って、運命だと思ってきた恋も、すべては、はじめから決められていた。

あなたの心の中に、その未来はス
デに仕組まれていたということ。

あなたのすべての恋も結婚も、心の中の物語をみれば、おおよその
結末はみえてきちゃう。

なぜなら、僕自身、1500件以上のカウンセリングのなかで、恋
やパートナーシップの悩みに向きあってきた中で確信してるからで
す。

自分の意志だと思っていることの、およそ8割以上は、そんな無意
識のプログラムによって決められた思考や行動のパターン。

怖いけれども、本当にまさしくそうなのです。

だから、幸せな女性は、より幸せな恋をして、愛されていく。

そして、不幸な物語を心に持つ女性は、悲しい恋を繰り返して
いく。

この「心のなかの物語」を書き換えなければ、この悲しい恋の連鎖
は終わらない。

それが、僕がたくさんの女性の恋と人生に向きあってきて、確信し
ている答えなのです。

恋と結婚の運命を決めるモノ…

それは、条件でも環境でも、容姿でも、努力でもない。

すべては、あなたの心の
中の物語が決めている。

それこそが、まぎれもない心の世界の真実。

いや、ホント、冗談抜きの笑なしで、そう。

じゃ、いったい、この「心の中の物語」は、どこから来てるのでしょうか？

◆恋と結婚を決めているのは「心のなかの物語」

では、心のなかの物語とは、いったいなんなのでしょう？

それは、ズバリ、あなたの恋愛やパートナーシップでの「思い込み」です。

ひとつ、ココで質問をしたいと思います。

それは…

あなたにとって、恋愛とはなんですか？

…ということです。

きっと、100人に聞いたら、100通りの答えが返ってくるのではないのでしょうか？

「恋愛とは楽しくて毎日をステキにしてくれるモノ」

「ワクワク・ドキドキしたキモチになれるモノ」

「ときに切なくて、悲しくなるモノ」

「怖くて、苦しくて、どうしようもなく避けたいモノ」

ですが、あくまで、そのすべては、個人的な「恋愛に対する見方」であり、「あるひとつの考え」に過ぎません。

心理学では、このようなモノの見方や考え方の定義を「ビリーフ（信念）」と呼びます。

それは、まるで、おとぎ話のようでもあり、リアルな記憶や体験がデフォルメ（強調）されて、トンデモないストーリーにすり替わっていたりします。

ですが、確実にいえるのは、それらの「心の中の物語」は、事実はどうあれ、あなたの恋や恋愛を生み出す「ひな形」になっているということです。

もし、あなたのなかに次のような物語があったら、どうでしょうか？

「どうせ私には愛される価値がナイ…私なんて大切にされないんだ」

おそらく、恋愛では彼から大切に扱われることはナイと思います。

そして、「愛される価値」を見出そうと、人よりもガンバって、いつも、どこかでムリをしちゃう。

彼にも好かれようとして、可愛くて性格のいい「デキル女子」を演じつつも、嫌われるんじゃないかって、ハラハラドキドキ…

そして、あげくには、自分よりも、さして可愛くもナイ、正確も悪い、「面白くもなんともない女子」に彼をとられてしまう。

…あ、コレ、冗談じゃないんですね。

実際にカウンセリングをしていると、そんなケースは、もう、それこそ、メチャメチャたくさんあります。

ですが、なににより怖いのは、そのこと自体に気づいている人は、ほとんどいないということなのです。

コレがなにを意味しているのか分かります？

◆ 「物語」にフリまわされる人々

でもって、そんな物語って、本来、無意識のイチバン奥深くに眠っている。

そう、まさに「眠れる森の美女」ならぬ、「悲劇のヒロイン」ってなワケです。

なので、自分でも分からないで、もう、本当に物語に右に左にフリ

まわされちゃう。

ある女性は、当時、付き合ってた彼と結婚する予定だった。

そりゃ、もう、とても喜んだし、ずっと続く幸せを夢見て、ホっとしていたって言ってた。

けど、結婚式の日取りまで決まっていたのに、寸前で破断。

それ以来、ずっと、恋はうまくいかないし、そもそも、恋することも、男性も怖くなっちゃった。

「ツイてない…」

…あなたは本当にそう思う？

実は、コレなどもまさに、隠れた「心のなかの物語」…つまりは

「悲劇のヒロイン物語」があったんだね。

どんな物語だったと思う？

実は彼女をカウンセリングして、心の奥深くをのぞいたら、見えてきたのが「いつか私は見捨てられるんじゃないか？」という物語が見えてきた。

そう、それは「愛する人に最後に見捨てられる悲しいヒロインの恋物語」ってこと。

だから、彼女は無意識のうちに、自分を愛してくれて、最後に見捨てられるような男性を選んでいったってこと。

信じられない？

ちょっと、怖いけれど、カウンセリングで

は、それほど驚くことでもない、一般的なケース。

「見捨てられ不安」があったからこそ、それに見合った恋やパートナーを引き寄せる。

けど、それは、彼女だけじゃなく、誰もが同じように、自分の物語にあった恋を引き寄せているってこと。

もし、自分のかつての悲しい恋も、そうだとしたら？

ちょっと、怖くなってきませんか？

◆ 「悲劇のヒロイン物語」は、いつまで続くのか？

僕が1500件以上のカウンセリングをさせていただいてきた中で発見した、「あるひとつの法則」があります。

ソレは…「悲しい恋をする人は、同じようなパターンを何度も繰り返す」ということです。

もう、本当に、縁とか運とかではあり得ない確率で、同じような悲しい恋ばかりしてしまうんです。

…ですが、もう、ココまで読んでいただいた「賢明なるあなた」であれば、その秘密やカラクリが、なんとなく、お分かりいただけているのではないのでしょうか？

そう、すべては、「心の中の物語」が生み出した、再現ドラマ。

てことは、物語が変わらないかぎり、えんえんと悲しいドラマの再放送は終わらないってこと。

ちょっと、寒くなるよな話だけど、コレはまぎれもない真実。

そして、心理学やカウンセリング的に考えれば、しごく、ごもっともなことなんだね。

だから、なかなか結婚デキナイ人がいれば、離婚と再婚を繰り返して、5回くらい結婚しちゃってるなんて、あり得ない人が存在しちゃう。

普通に考えたら、あり得ない話も、物語の仕組みを知っていれば、当然のこととして起こってくるのが分かっちゃう。

なぜなら、物語こそが「すべての恋やパートナーシップのひな型」ってことなら、あとは、コピー機で何枚も同じ原稿をコピーするように、同じパターンの恋愛が続くほうが自然ってことでしょ？

元原稿を変えないで、出来上がってくるコピーされた内容を変えようっていうほうが、土台ムリ。

よく、「付きあった相手が悪かったね…」なんていって、新しい恋を探そうとするけど、大抵はうまくいかない。

同じような男に引っかかって、同じように泣きを見る。

「また、本当に運がなかったね…」

そんなお話、どこかで聞いたことナイ？

じゃあ、いったい、どうすれば、そんな物語を変えて、幸せな恋を手にすることができるのか？

それには、まず、物語がどこから来たのかを知らないとだよね。

次の章では、そんな、あなたの恋と結婚を決める物語が、どこから来たのかをみてみたいと思う。

第2章 悲劇のヒロイン物語を癒すと恋が変わりは じめる

◆ 「物語」のルーツ(原点)は過去にアリ

すべての恋や結婚がどんな風になっていくかを定める、まさしく運命のシナリオ…

それこそが、あなたの心の中にある「物語」だということ。

そして、その「物語」のとおり、現実の恋愛は再現ドラマのように、つくられていくこと。

ここまでは、なんとなくでも理解してもらえたかと思います。

もしかしたら、まだ、ちょっと、信じがたいかも知れなけれど、コレは僕自身、1500件以上のカウンセリングをしてきた中で見てきた、「まぎれもない事実」だということ。

そして、それは、なにも、本の中のおとぎ話じゃなくて、今もこうして、あなたや僕の恋や人生を織りなしているってこと。

怖いけれど、それが、心の世界からみた、誰も教えてくれない現実。

…そして、多くの人々は、そんなことも知らないで、物語にフリまわされ続けている。

それだけ、恋や人生に大きく影響を与える「物語」だけれど、いったい、どこからやってくると思う？

僕は、運命鑑定…ひらたくいうと占いだけれども（いや、本当はもっと、ちゃんとしてるのだけれど）、それともちょっとちがう。

ちなみに占いでも大きく分けて3種類あるのって、知ってる？

一つ目は「命占（めいせん）」といって、もって生まれた運命を占うモノ。

主に生年月日と出生時刻から占うタイプの方法。

コレは、キホンの的に持って生まれた運命だから、そうそう、ちょっとやそっとじゃ変わらないってのが定説。

そして、ふたつ目は「相占（そうせん）」といって、手相や人相、地相や家相など、目に見えた姿カタチからの情報で占う方法。

手相などは、常に書き換わってるといわれたりする。

さらには、風水なんかだと、狙って、モノや家の配置を変えることで、開運効果を生み出したりしてる。

つまりは、「命占（めいせん）」よりは少し、変わったり動いたりする
運気ってことね。

で、最後に「ト占（ぼくせん）」といって、タロットカードや易など
のように、偶然性によって占う方法。

コッチは、他のふたつとかなりコンセプトがちがってる。

つまりは、より、動きがある、変わりゆく運気の部分を占う方法だ
てことなんだね。

でもって、基本コンセプトや運命という意味からいうと、やっぱり
「命占（めいせん）」が、ズバリ、占いって感じだと思う。

そこにある、みんながもってるイメージって、こんな感じじゃない？

「生まれ持ってきた恋や人生の筋書きであり、それは、生まれる前か
ら決まっていた、自分のチカラでは変えようがないモノ」

そう、人間のチカラや、本人の意志では、変えようがないモノ…

「運命」という言葉自体、おそらく、そんな意味
を、どこかで、誰もが感じてるんじゃないかな
って思う。

あなたは、どうですか？

少なからず、そういった感覚をもってるからこそ、占いに一喜一憂してみたり、当たるも八卦と言いつつも、どこかで、気になっちゃうんじゃないかな？

そんな感じの「運命」にたいして、「物語」ってのは、ちょっとちがう。

「物語」っていうのは、恋や人生を決めていく「ひな形」であり、「ドラマの台本」のようなモノ。

そういう点では、まさしく「運命」そのモノっていてもいいくらいに、似てるし、ハッキリいって、まったく同じ。

けど、ちがうのは、「運命」は生まれる前や、生まれた日や時刻で決まってるかも知れないけれど、「物語」はそうじゃないってことなのです。

生まれてから、身につけてきた「愛され方や人との関わり方、生き方のクセ」だっていうことなんです。

だから、そういう意味では、天や宇宙から与えられたモノというよりも、生まれたあとに身につけて、学習してきた「癖やパターン」だってことなのね。

そう、そこには、ハッキリとした理由が存在するってのが、大きなちがいがい。

実は、キチンとした心理学やカウンセリングでの理論や背景があるってことなのです。

じゃあ、それってば、具体的にどういうことなのか？

より、詳しく紐解いてみたいと思う。

◆「物語」とは「過去の体験」が生み出したネガティブな感情＋ネガティブな思い込み

じゃあ、生まれてから身につけてきた「物語」というパターンは、いったいどこで覚えたのか？

それは、主に、2種類に分けられる。

ひとつめが「過去の恋愛や体験によるモノ」。

つまりは、失恋や過去の恋での悲しい経験が、今の恋に影響を与えてるってこと。

こっちは、けっこう、分かりやすいんじゃないかな？

で、もうひとつが「小さい頃の親や家族、周囲との関係からつくられるモノ」。

で、実は、こっちのほうが、根っこにある物語。

もちろん、人によっては、過去の恋愛経験が、今の恋にとっても影響してるっていう場合もある。

けれど、それを深くみていくと、必ず、幼少期の「愛情問題」がみえてくる。

「え、でも、私、普通のなにひとつ問題ない家庭で育ったけど…」

もしかしたら、そう感じる人もいるかも知れないけれど、そうでもないんですよ、

カウンセリングをしていると、そんな普通の、いや、むしろ、恵まれた家庭に育ったような女性ほど、小さい頃の忘れていた記憶のなかにある「愛情問題」が噴出して、涙をボロボロと流しはじめたりするんです。

それくらいに、小さい頃に、愛されなかったと感じた体験は、大きく、その後の人との関わりや、生き方に影響を与えるということなのです。

しかも、ほぼ、意識的に思いだせない頃の記憶にこそ、物語の原型はつくられる。

てことは、自分では、当たり前前に普通に育ってきたつもりでも、小さくて幼かった自分にとっては、色んな痛みやショックがあったかも知れない可能性が極めて高いってことだよな。

そんな無意識のうちに体験してきた記憶から、人との関わり方や、行動パターン…つまりは、生き方のクセを身につけていく。

「どうすれば、親や身近な人たちから、愛情をもらえるのか？」

「自分とはどういう人間で、どのように扱われるべきなのか？」

そういったことを、まだ、自我すらできてない、本能むきだしの無意識の頃に学んでいく。

ちなみに、カウンセリングでは、「人生脚本」と呼ばれて、およそ6歳くらいまでに、すべての「生き方の基本的なパターン」を身につけると言われている。

そして、この「人生脚本」という物語は、その後の恋と人生に、ずっと影響を与え続けちゃうってワケね。

超怖くないですか？

いや、コレ、フィクションでもミステリーでもないですよ。

お話を聞くだけのカウンセリングはどうか分からないけれど、臨床心理の世界では、普通に当たり前のお話。

「三つ子の魂百まで」っていうけど、それくらいに、幼少期に身につけた基本的な性格っていうのは、なかなか、変わらない。

そして、ずっと、人生をカタチづくる「ひな形」になる。

そして、残念なことに、今まで、もし、恋に悩んだり苦しんだりして
るなら、ネガティブなパターンを身につけてきた可能性が極めて高
いといえるのです。

ちなみにネガティブなパターン…「悲劇のヒロイン物語」ってのは、
愛情にまつわるツライ体験によってつくられちゃう。

俗にいう「トラウマ体験」と、ほぼほぼ、同じって考えていい。

ずっと、お腹が空いて、泣いても泣いても、親が気づいてくれない。

年が近い兄弟姉妹が多くて、そんな風に育てられた子供は、どんな物
語を持つと思う？

おそらく、泣いて、何度も何度も、親を求めて、その小さなカラダで、

想いを伝え続けたはずだよね。

それが、受け入れられなかったらどうだろう？

「私は受け入れられない存在なんだ」って
思っちゃっても、不思議じゃないよね？

赤ちゃんにとっては、ミルクが飲めないってのは、生死に関わる、とても重要な問題。

大げさかも知れないけれど、泣いて求めたときに、来てもらえない
ということは、自力で生きることができない赤ん坊にとっては、それくらいに大きなことなのです。

大好きな彼に何度もメールを送りつづけて、返事がないときに感じる大きな苦しみ…

実は、そんな痛みも、もしかしたら、そんな小さい頃の体験からできた「悲劇のヒロイン物語」から来てるのかも知れないってことね。

そして、それは、小さい頃の傷ついた心の痛みが原因だから、いくらい彼との恋をなんとかしようと思っても、解決しない。

なぜなら、大元の「物語」を癒さなければ、再現ドラマという「影」を消すことができないからなんだね。

じゃあ、そんな小さい頃にできた「物語」はどんなパターンがあるのか、ちょっと、見てみよう。

◆ 2番手の恋を繰り返すのは「長女」のパターン

僕のカウンセリングを受けていただいた方にも多いのが「長女のパターン」。

いつも、どこかで、ガンバって、ムリして、いいコでいなくちゃって
思いつつ、息苦しさを感じてることが多かったりしちゃう。

優等生タイプが多いんだけど、実は、本人的にはかなり、ムリしてる
から、相当キツイことも多い。

でも、ガンバってる割には報われないこと
も多い。

「なんで私ばかり…」

「なんで、周りはいい思いしてるのに…」

つい、他人と比べてしまって、劣等感を感じてしまうケースも多かっ
たりします。

なぜ、それほど、ガンバってるのに、報われないのか？

…というより、実は、「長女のパターン」の場合、とにかく、「受けとり下手」な傾向が強いよね。

責任感が強いから、いつも、割の合わない役割を、無意識のうちに自分から買って出ちゃう。

でもって、「あなたはお姉ちゃんなんだから、ガマンしなさい」って言われてきたから、いつも、ガマンして、受けとらないというパターンが身についてる。

すると、どんな恋愛をするか、おおよそ分かるよね？

ガンバって、尽くして、それでもって、受けとれない。

さらには、妹や弟のあとに、いいコにして待ってれば、自分も愛されるって思ってる。

つまりは、「2番手のパターン」なのね。

コレを持ってる、恋愛なら、やっぱり、彼の2番手になっちゃうことが圧倒的に多い。

気がついたら、既婚者の彼と付きあっちゃってたなんていうのも、ダントツに「長女のパターン」を持つケースが目立つよね。

耐えて、待って、いいコにすれば、また、彼が来てくれる…

そして、本命の女性に悔しい思いをしながら、それでも彼の愛を順番待ちしちゃう。

まさしく、それは、妹や弟と競争しつつ、ガマンして、最後に親からの愛情を受けとっていた（事実かどうか別として、そう感じていた）

「長女」の愛され方のパターン。

まあ、モチロン、個人差もあるし、他にも色んな要素があるから、一概には言えない。

でも、カウンセリングをしてると、怖いくらいの確率で、この中の、どれかの傾向が、恋愛や人間関係にかなりの影響を与えてるケースが多いのも、また、事実。

そもそも、なぜ、そんな小さかった頃の体験が、今の恋に影響してしまうのか？

そこらあたりを、一緒にみてみたいと思う。

◆「過去の満たされなかった想い」が再現ドラマを生み出す

じゃあ、なぜ、そんな風に、過去の悲しい恋や、小さい頃の親との関係での愛情のもつれが、今の恋に影響しちゃうのか？

ということなんだけど、その秘密を解く鍵は、実は「感情」にあるのです。

つまりは、そのときの「愛されなかった悲しみ」「受け入れてもらえなかった苦しみ」「信じて求めて答えてもらえなかった怒り」などの、「満たされなかった想い」にあるんだね。

カウンセリングでは、コレを「未完了の感情」っていうんだけど、そんな想いはずっと、心のなかに残り続けて、いつも、苦しんだりする。

そして、そこにいることを、分かって欲しくて、助けて欲しくて、また、同じ問題を起こす。

そうすることで、同じ痛みとして感じてもらうことで「私はココにいる」ということをメッセージとして伝えてくるってことをやってるんです。

そして、助けてもらうこと、そこから救い出してもらおうとして、問題を起こし続けちゃう。

例えば、過去の恋で彼にもらえなかった愛情を手に入れようとして、同じような状況を生み出しちゃう。

他に好きな女性がいて、愛されなかった過去があれば、同じく、他の女性に浮気するような恋を再現する。

なぜなら、そうすれば、同じようなシチュエーションになるから、過去に失った「他の女性に盗られてしまった愛情」を取り戻して、「見捨てられた痛み」という満たされなかった想いを完了させることができるからね。

そうやって、過去の「満たされなかった想い」は、その想いを満たされなかり、問題を起こしつづけちゃう。

ただ、残念だけど、よほどのことがないと、今の恋愛で、それを手に入れることはできないのよ。

なぜなら、それは、よく似てるけど、まったく違った別物。

それは、事故で子供をなくしたお母さんが、子供の大切にしてた「クマぬいぐるみ」を、いつまでも抱きしめてるのと同じ。

それは、いつまで、抱いていても、どれだけ愛情を込めても、子供として蘇ってくれることはナイ。

なぜなら、それは、あくまで「クマのぬいぐるみ」であって、愛してた子供とは、違うからなんだね。

コレを「代償行為」というんだけど、恋やパートナーシップでも、過去に得られなかった愛情の代わりに求めて、悲しい再現ドラマを繰り返してるってことなのね。

そう、つまりは、それは「過去の恋や愛情問題に生きてる」ってこと。

本当の意味では、今日の前の恋に生きてないってことなんです。

だから、今の恋は、現実でありながら、幻想みたいになっちゃってる。

それじゃ、いつまでたっても、悲しい恋の呪いも不幸な愛情物語も変わらない。

そこから抜け出さないことには、恋も人生も変わらない…

それこそが、僕が恋愛やパートナーシップ、そして、カウンセラーとして、真剣に心の世界に向きあってみえてきた真実なのです。

じゃあ、どうすれば、そんな「悲劇のヒロイン物語」を変えることができるのでしょうか？

◆愛情面の痛みを癒すと物語の不幸な呪いは解ける

実は、その鍵は「あなたの過去の記憶」にあります。

今まで一緒にみてきたとおり、目の前に起こっている恋愛の問題のほとんどは幻想。

真実の問題の原因は「過去の悲しい恋愛」や「小さい頃の愛情のもつれ」にあるってこと。

だから、問題が生み出された「ルーツ（原因）」を解明して、それを解決すれば、おのずと、今の恋もうまくいくということ。

僕はあらゆる心理療法やカウンセリング、ヒーリングやスピリチュアルな手法から、脳科学などについて調べて、その仮説を検証してみた。

すると、今まで、目の前の恋愛だけを解決しようとしていたときに比べて、まったくちがった変化があらわれた。

それは、本当に大げさじゃなくて、深いレベルで恋愛やパートナーシップだけじゃなくて、人生や生き方そのものを変えていくモノだったのです。

モチロン、はじめに勘違いしないように、伝えておくと、あくまで「現実的なリアルな魔法であり、本当に使える引き寄せ」だということ。

だから、いきなり、そういったカウンセリングなどを受けた次の日に、理想の王子様が高級外車にのってやってきて「ハロー、お姫様！お迎えにあがりました」とは、ならない。

けれども、そういった夢物語ではなく、現実的に、以前よりも愛される恋愛ができるようになり、幸せになれる恋を選べるようになる。

そして、なによりも、恋愛が楽しくなる。

アレだけ苦しかったのに、とってもラクで愛されてる恋ができるようになるんだね。

そうなってくると、本当に、面白いように、現実も書き変わってくる。

そりゃ、そのハズ。

だって、もう、そもそもが、あなたの心のなかの物語こそが、外側の恋愛やパートナーシップに現れてたんだからね。

コレは、もう、脳と心の仕組みや、1500件以上の恋愛カウンセリングを実際にやってきて、さらには1000以上のカウンセリングの手法などを調べて分かった「まぎれもない真実の引き寄せ」。

そして、そういった「物語の罠」に、多くの女性がハマりつづけ、不幸な恋を繰り返してるのをみるたびに思う。

「もっと、この真実に気づいて、今ココから変わることができるの

に…」

残念だけど、気づかなければ、それを变えることはデキナイ。

けれども、ただ「知る」ということができれば、あなたの今までの恋も人生も、キレイさっぱりと書き換えることだって、不可能じゃない。

もう、そろそろ、ファンタジーの「引き寄せ」の本を閉じて、あなたの恋と人生に向きあってみる時期なんじゃないかな？

いつだって、恋と人生は変わるのを待ってる。

え、じゃあ、どうやって、書き換えるのかって？

次の章で、その具体的な方法をお教えしましょう！

第3章 あなたの恋とパートナーシップの物語を書き換える方法

◆なぜ、巷の引き寄せは、いつもうまくいかないのか？

といったことで、僕自身、現役のカウンセラーであり、心理セラピストという立場からも、ずっと、人間の心の仕組みについては、普通の人よりは、少しは勉強してきたのではないかと思う。

「引き寄せの法則」に関しては、10代の頃に突然降ってきたインスピレーションが、興味を持つキッカケだった。

「この世界は思ったことが現実になってるのではないか？」

まだ、「引き寄せの法則」なんて言葉はなくて、当時は「願いを叶える」だとか「願望実現」といった感じの書籍が、コッソリとアヤシイ感じで、本屋さんの棚にならんでいた。

そして、はじめて「マーフィーの法則」を手にとったとき、僕の思いつきは、単なる妄想ではなく、真実のヒラメキだったということを確認

信した。

それ以来、ずっと、もう、かれこれ30年近くも、公私にわたって独自に研究してきた。

そして、あらゆることを調べるほどに、そう
いったことは、現実として起こりうるという
事実を確信した。

なんだか、正直「引き寄せの法則」って、はじめて聞いたり、みたとき、ウサン臭いって、思わなかった？

・・・だよな、普通なら、スグには信じられないと思う。

けれども、僕自身、それこそ、たくさんの引き寄せを経験してきたし、今なら、それが、どういう理屈で、どういう流れで引き寄せられたかということも、おおよそ説明できるまでになった。

そして、巷には、今や、大手書店でも「引き寄せの法則」についてのコーナーが大々的にとられていたり、道端ジェシカちゃんなんかも、かなり好きだということを公言していたりしちゃう。

…とまあ、ココまで、いいことづくめで書いてきたんだけど、実際のところ、巷をみると、そうでもない。

引き寄せ体験などもネットに出回っているけど、その裏側には、圧倒的な数の「引き寄せがうまくいかない人々」がいる。

「引き寄せの法則」というのは、カタチは変われど、今も昔も使われてきたし、永遠不滅の変わることのない、宇宙の原理原則。

僕的に補足するなら、「脳と心の仕組み」からいっても、実に理論的にも、かなり、キチンとした納得感のある法則だと思う。

なのだけど、それだけ、失敗する人が多いのはなぜなのだろうか？

実は僕のもとにもそのような、書籍を読んだり、他で学んできて、うまくいっていない「引き寄せ難民」の方からのご相談が、とても多い。

そして、共通の「ある事実」を発見したんです。

それは、ズバリ…「ネガティブな心の奥にある物語を残したまま、ポジティブを書き足そうとしてる」ということ。

それは、「悲しみ」や「怖れ」といったネガティブな言葉が、グチャグチャに目いっぱい書かれた黒板の上に、新しくポジティブな言葉を書いていくのと同じこと。

コレだと、まったくもって、なにを書いてあるかみえないですよ？

そう、イチバンはじめにやるのは、そんな、心の黒板いっぱいに、今

まで書かれてきた「ネガティブな言葉やイメージ、記憶をキレイに消すこと」なんです。

僕は、こういった、ネガティブな記憶や感情、考えなどの想念を「ノイズ」と呼んでいます。

こういった「ノイズ」が解消されないかぎり、どれだけポジティブな周波数の情報を潜在意識や宇宙に届けようと思っても、届かないんですね。

そして多くは、恋や人生を決める物語は、およそ6歳くらいまでの幼少期にできた「深層心理にある物語」。

それに比べて、ちょっと、引き寄せをしてみようかって感じで入れて行く「ポジティブなメッセージ」のほとんどが「上っ面の浅い意識」にたいしてのモノ。

つまりは、アタマでやったつもりになってるけど、深い心や感情には、ちっとも響いてないし、動いてないってことなんだね。

コレだと、もう、そもそも、やっても意味がナイ。

それどころか「努力逆転の法則」といって、やればやるほど、深いところで信じてる「どうせ私なんて愛されない」という方の思いが反発してきて、逆効果になっちゃう。

たかが、引き寄せ、されど、引き寄せ。

ちなみに「じゃあ、やらないほうがいいのか？」って考えるなら、それ自体、そもそも、引き寄せを理解していないことになる。

「引き寄せ」は、はじめるモノでも、やめるモノでもない。

もう、ステに、あなたはずっと、思いや感情を発信してきたし、その結果として、今という現実を受け取っている。

だから、本来的な意味でいえば、選択の余地はない。

怖いけれど、そういった「現実が創造される仕組み」のなかで、僕らは生きてるし、あなたの恋も結婚も決められていってる。

だからこそ、そんな目に見えない世界を感じ、みんなが、気づきはじめて、コレだけの引き寄せブームが来たのだと思う。

じゃあ、どうすれば、そんな、ネガティブな物語を、愛される幸せな恋のドラマに書き換えることができるのか？

それこそが、【悲劇のヒロイン物語】を書き換えるということなので
です。

◆深層心理にある「物語」という「前提」を書き換えることが最優先

さっきも書いたように、まさしく、まずは「心の黒板をキレイな状態にすること」が、望む恋や未来を書き込むためのファーストステップ。

そして、そのためにも、自分の「心のなかの物語」をみつけて、書き換えることが必要になってくる。

実はこの「心の中の物語をみつける」ということが、とても重要になってくるんです。

なぜなら、当てずっぽうにやっても、肝心の【悲劇のヒロイン物語】が書き換わらずに残ってたら、ソッチのほうを引き寄せてしまうからね。

「私はどうせ愛されない」

「私はいつも2番手の恋」

「いいコにしてガンバラなくちゃ、愛されない」

「ありのままの私には価値がない」

そんなのが、デーンと心のイチバン深いところにあったら、どう？

どんなに「私には素敵な彼ができて、幸せに包まれてます」っていても、そんな上辺の言葉じゃ、変わっていかないですよ？

それは、チャライ男が、いきなりやってきて、うすっぺらい言葉で、たくみに、あなたをホテルに誘おうとしてるのと同じ。

賢い女性であるあなたも、潜在意識も、そんな上辺のコトバじゃダメ
されないはずですよ。

そう、物語ってというのはあらゆるできごとの【前提】になるのよ。

つまりは「どうせ、最後は●●になる」という風に、物語のエンディング（最終的な結末）を決めていっちゃおう。

だから、物語を書き換えないと、いくら努力しても、最後はあっという間に、自分のもってるネガティブな考えのとおりの結果になる。

そして、それも分からずに、アタマだけでやろうと思うから、みんな失敗する。

それが、引き寄せが失敗する大きな理由なんだね。

◆アタマで分かってても、元に戻ってしまうのはなぜ？

そう、心の問題については、いくら本を読んで、アタマで分かったつもりでもうまくいかないってことだよな。

なぜなら、強烈に引き寄せを起こすのは、感情をつかさどる「哺乳類脳」だったり、さらには本能的な快楽や苦痛をつかさどる「爬虫類脳」といった脳でもかなり、深い部分なんだ。

だから、アタマで分かったつもりになるほどに、心と相反した状態になる。

つまりは、カンタンにいっちゃうと、恋や願いを叶えるのは「理性」じゃなくて「感情」ってこと。

心の底から求める「本物の欲求」じゃないと、潜在意識は動かない。

だから、引き寄せを勉強している人ほど、意外なほどに、そんな罠にハマっちゃったりするんです。

なまじ、知識があるから、アタマで引き寄せようとする。

「今までのツライ恋も、きっと、未来に愛される運命との彼と出会う
タメに必要なだった」

そんな風に心の底から感じられたら、きっと、どんなにツラかった恋も、幸せに変えていくことができる。

そして、その先にある「未来の恋」も、必ず幸せになっていく。

まさしく、コレこそが「未来原因」で、今の恋を幸せにするっていうことなんだけど、実は、そうは、うまくはいかない。

ちょっと、落ち着いて、考えてみて。

アレだけ大好きだった彼にフラれて涙して、絶望的になったときのこと思い出してみたい。
欲しい。

ソレって、本当に、そんな風にカンタンに思える？

そのときに、抱きしめて欲しかったこと、そばにいて欲しかったこと、ずっと、一緒にいて、愛しあって、毎日を過ごしたかったという「心からの想い」…

そして、だからこそ、失ったときに感じた大きな「悲しみ」や「苦しき」といった痛み…

今は明るく振る舞ってるけど、ジックリと、そのときを思い出して、そこに向きあったら、きっと、今でもヒリヒリと痛みが残ってるはずだと思う。

もしかしたら、真剣に、今、そこにキモチを向けてもらったら、胸が「ギュっ」って苦しくなったり、痛くなったかも知れない。

さらには、うっすら涙ぐんじゃったりなんてこともあるかも知れない。

でも、それでいいんです。

それだけ、彼を愛したんだし、今でも、あなたの中の「誰かを愛するキモチ」ってのは、そこにこそあるのです。

それこそが、まさに、上辺で「あのときがあって良かった」なんていい子ぶってる「ウソの自分」じゃない、偽りなき「本当の自分」なん

です。

そして、「悲しくてツラかったけど、それでも、彼と出会えたことを良かったって思えるように、素敵な恋をして行こう」って思えたら、恋も人生も本当に変わり始めるんだ。

そのための最大のポイントって、なんだと思う？

…実は、それは、深いレベルでの「癒し」なんだ。

◆ネガティブな感情を癒す

僕はカウンセラーとして、恋愛の専門家として、ずっと、女性の恋やパートナーシップ、心の問題に向き合ってきました。

で、恋やパートナーシップの望みを叶えるサポートをしてきたんだけど、人によって結果の出具合に差があることに、あるとき、気がついた。

僕としては、どんなクライアントさんにも、全力で接してきたつもり

だし、同じ人間が同じようにサポートしてるはずなんだ。

そして、「脳と心の仕組み」や「宇宙やエネルギーのレベル」といったスピリチュアルな部分からも、結果がでてきた「引き寄せ」を、みんなに同じように伝えてきた。

さらには、現実面での結果を出すサポートとして、恋愛での効果的なアプローチや、本音のぶっちゃけな本能に根ざした男性心理なども伝えながら、具体的な行動面でもアドバイスしてきた。

でも、明らかに「結果がスグ出る人」と「結果がなかなか出ずらい人」とうのが、ハッキリと別れるんだね。

僕としては、みんなに笑顔になって欲しいし、素敵な恋を欲しいと願っていたので、色々考えたんだ。

そして、気づいたのが「恋愛や愛情面でネガティブな考えを根強くもってる」という人ほど、結果がなかなか出ないことに気づいたんだ。

まさしく、それは「悲劇のヒロイン物語」の発見になるんだけど、もう、ハッキリと、同じことをやっても、結果がちがうのよ。

それに気づいてから、その人のもってる「恋愛にたいするネガティブな考え方」を変えることに力を入れはじめたのね。

けれども、スグに理解して変わってくれる人もいるけど、なかなかネガティブな考え方や、心のクセが治らない人も多かった。

そして、そもそも、スグに理解できる人っていうのは、基本的な部分で、「幸せな物語」を生きてきた人。

だから、カウンセリングをしてても、スイスイと進んでいくし、「正しい恋のアプローチ」を教えると、スグに結果がでる。

あっという間に「素敵なお彼氏ができました」
って、報告が届く。

そう、問題は、後に残された「悲劇のヒロイン物語」を生きてきた人のほう。

引き寄せがうまくいかない人について書いたけど、実は、僕もはじめは、同じように「アタマ」と「理屈」で、ネガティブな考えを変えようとしてた。

ホント、カウンセラーとして、お恥ずかしい話だけど、そこに気づいたときから、僕のカウンセリングは劇的に変わったし、クライアントさんの変化もスゴク早くなったんだ。

その秘密って、なんだと思う？

…実は、それこそが「感情」なんだ。

いくら、過去のツライ恋を前向きに考えようって思っても、そのときの「深い悲しみ」や「愛されなかったことへの悔しさや怒り」が残っていたら、そのときの記憶や体験は、本質的には変わらない。

心の奥底に閉じ込めていた「恋のトラウマ」や「愛情面でのネガティブな感情」が癒されたとき、物語は癒されるんだ。

僕のカウンセリングでも、本当にたくさんの女性が、自分の深い痛みや感情と向きあうなかで、大きな癒しと変化を体験してきた。

もちろん、それだからって、いきなり、明日の朝、玄関のチャイムがなって、イケメンの王子様が花束をもって、立ってるってことは、まずない。(絶対とは言えないけれど…)

けれども、大きく恋と人生の方向性が変わって、今までにないことが、徐々に起こりはじめる。

そして気がついたら、理想の彼に出会って、素敵な関係になれてたり、プロポーズされたりなんて風になってく。

そんな風に、はじめは、ゆっくりと穏やかに、恋と人生は、大きく、その方向性を変えていく。

それこそが、心のなかの物語が書き換わって、引き寄せるモノが変わったことによる結果なんだね。

じゃあ、具体的に、「悲劇のヒロイン」を癒して、ネガティブな感情を解放していくには、どうしたらいいか？

これから、その具体的な方法をご紹介しますので、一緒にやってみよう！

◆ 「シンデレラメソッドの魔法の呪文」で今すぐネガティブを解放しよう！

では、早速、「悲劇のヒロイン」を癒して、過去のネガティブなトラウマや感情を解放していきましょう。

その前に、今回ご紹介するワークは、「ほぼ、誰にでも共通する悲劇のヒロイン物語」を解放する内容になっています。

カウンセリングの場合は、個人的な体験や過去をみていきながら、解放のフレーズや、解除のフレーズを作りますが、ここではそれはできないので、誰もがもっているであろう、代表的な痛みを扱っています。

また、個人的に本格的なワークやセラピーをご希望の方は、カウンセリングを受けられることをオススメいたします。

「悲劇のヒロインを癒す シンデレラメソッドの魔法の呪文」

<ステップ1>

まずは、カラダを、感じることで、今ここにシッカリとつながります。

手の平を合わせて組んで、そのまま頭の上にグーッと伸ばして、背伸びします。

背伸びしながら「ウーエーオーアーイー」と声を出します。

最後に「ンン〜っ！」とハミングして力を抜きながら手をおろします。

<ステップ2>

そして、ゆったりと目を閉じて、深呼吸します。

過去の忘れられない恋愛をみつけます。

そのときの状況を、できるだけリアルに思い出して、そのなかに、

なるべく深く入り込みます。

- ・どんなシチュエーションだったか？
 - ・どんな場所で、どんな天気で、なにが見えていたのか？
 - ・カレの表情や空気や雰囲気はどんな感じだったか？
 - ・カレの声はどんな風に聴こえたか？なにをどんな感じで言われたのか？
 - ・そのときに、カラダで感じた感覚は、どんな感覚だったか？
- など、できるだけ、詳しく思い出して、どっぷり、世界に入っていきます。

<ステップ3>

そのとき「どんな感情を感じていたか？」を思い出して、シッカリと感じて、味わうようにします。

カラダのなかで、その感覚を一番強く感じる部分に、できれば両手

を当てます。

そして、キモチをそこに向けます。

<ステップ4>

そのときの感情をしっかりと感じながら、本当は言いたかったこと、望んでいたこと、感じていたことなどをリストアップします。

それを元に解放の呪文を作ります

(例)

- ・「もっと、一緒にいたかった」
- ・「本当は、死ぬほど辛かった」
- ・「二度と会えないなんて、絶対にヤダ」
- ・「どうすればいいの」

…ただし、ここでは、個人的な体験やトラウマを特定できませんので、一般的に多くみられる「悲劇のヒロイン」を解放するフレーズを用意してあります（そのまま、コレを使っていただいても大丈夫です）

【悲劇のヒロイン解放フレーズ】

- ・ ツラかった
- ・ 悲しかった
- ・ 本当は、もっと一緒にいたかった
- ・ もっと、構って欲しかった
- ・ 私のこと、分かって欲しかった
- ・ ちゃんと見て欲しかった
- ・ 愛されたかった

- ・抱きしめて欲しかった
- ・ダメな私も受け入れて欲しかった
- ・ありのまんまの私を愛して欲しかった
- ・どんなときも、大丈夫だよって、言って欲しかった
- ・大好きって言って欲しかった
- ・そのまんまの私を丸ごと愛して欲しかった
- ・大好き
- ・愛してます

<ステップ5>

両手を当てた、感情を一番強く感じる場所から、その声とエネルギーを感じながら、痛みやネガティブな感情を込めてリストアップしたフレーズ（または、悲劇のヒロイン解放フレーズ）を順番に口に出して言っていきます。

そして、ひと通り言ってみたら、静かに、カラダにわきあがるフィーリングや感覚をジックリ味わいます。

ザワザワしてたり、絞めつけられるような苦しい感じが、和らいだり、ときにグルグルと動きだしたりするのを感じられると思います。

ただ、特になにも感じられなくても、心配ありません。

ただ、カラダにキモチを向けて、そのエネルギーやフィーリングに寄り添ってあげることで、癒しと解放は起こっていることに、ただ、気づいてあげてください。

すべての感情が解放され、スッキリするまで、ステップ5を繰り返します。

ビートルズのジョン・レノンなどもやっていたプライマル療法的な感じに、フォーカシングやNLPの要素を合わせた感じになってます。

とっても、シンプルですが、感情を解放することで、スッキリできたりしますので、ぜひ、やってみて欲しいと思います。

第4章 生まれ変わったシンデレラたち

◆ 「悲劇のヒロイン」が癒されるメリット

どうだろう？

ワークのほうはやってもらったかな？

もし、良かったら、WEBサイトで配布している音声を使いながら、ジックリとつづけて行って欲しいと思います。

コツコツと深い部分の「恋や愛情面での痛み」が癒されていくごとに、あなた自身が変わっていくのが感じられることと思う。

そして、あなたの恋と愛情にまつわる「悲劇のヒロイン物語」が徐々に書き変わっていく。

そのなかで以下のようなことが起こってくる…

・ガンバラなくても愛されるようになるので、自然と周りから良く
されることが多くなる。

・その結果、恋愛でも自然体で大好きな彼から大切にされるよう
になる。

・彼から嫌われるんじゃないかという不安から解放されて、愛され
てる安心感がでてくる。

・その結果、恋愛でも信頼感や安心感に包まれるので、彼からよ
り、愛されるようになる。

・見捨てられ不安がなくなるので、クレクレしてしまわなくなるの
で、結果、より、多くの愛情を受けとれるようになる。

・過去のうまくいかない恋愛パターンが変わってきて、健康的に愛
される恋ができるようになる。

イキナリ、王子様が家に「ピンポンっ！」とやってくることはな

いけど、深いレベルからの変化は、より大きな恋と人生を変えていく変化としてあらわれてくる。

そして、実は、ソレこそが、あなたの恋と結婚を、根底から幸せに変えていく「本物の引き寄せ」なんだね。

モチロン、ソレは、やがて、結果として、ハッキリとしたカタチと
なってあらわれてくる。

僕のカウンセリングのクライアントさんのなかで、今まで男性とお
付き合いしたことがないという20代の女性の方がいました。

素敵な彼氏が欲しいし、みんなみたいに恋してみたい…

けれども、どうしていいか分からないし、到底、自分が付きあえる
ワケがないと感じていたんです。

そして、わずか10分間の恋愛カウンセリングをして、根本的な「恋愛にたいする考え方」…つまりは物語を書き換えたんです。

なぜ、10分間だったかというと、当時、彼女は夢や目標のためのカウンセリングでのサポートを受けていたんです。

でもって、その日のカウンセリングのテーマを終えて、少しだけ残った「10分間」というついでの時間に、恋の悩みを相談した感じだったんです。

「少しでも、いい恋に向けて、変わっていくといいな」なんて、なんの気なしに思ってたんです。

そしたら、ビックリ！

なんと、2週間後には「生まれてはじめての彼ができました！」って、報告もらっちゃった。

コレには、僕も驚いたけど、それだけ、人の人生って、大きく変わる可能性を秘めてるってことなんだね。

モチロン、コレは、スゴク、分かりやすい例だし、誰もが2週間で結果が出るワケじゃない。

けれども、自分のペースのなかで、確実に変化は起こる。

そして、それは、最善、最適、ベストなタイミングで、あなたの前に、現実となってあらわれてくる。

物語は、そんな風に、心の奥深くから、人生の方向性を変えて、流れをつくりだし、気がつけば、具体的な幸せな結果を、あなたの元へと運んでくるようになる。

ま、カウンセリングだと、さらに、恋のアプローチや出会いの方法、大好きな彼を夢中にさせる心理術、復縁の具体的なノウハウなどもお教えするので、より、スムーズに結果になるんだけどね。

それでも、物語という、イチバン深いところが変われば、それだけで、もう、あなたの恋と人生は、望む方向に変わり始める。

コレは、僕が1500件以上の恋や人生と向きあってきた中で、ハッキリといえることなんだ。

なぜ、そんな、不思議なことが、カウンセリングで物語を変えることで起こってしまうのか？

それには、実は、ちゃんとした理由があるんだね。

◆今この瞬間に「新しい世界」に生まれ変わる

実は、僕たちは、誰もが、毎日生まれ変わってるって、知ってた？

そう、文字通り、生まれ変わって、新しい人間になってる。

細胞のレベルでいっても、人間のカラダって、3ヶ月で、すべての細胞が新しい細胞に入れ替わっているっていわれてる。

そう、3か月前のあなたは、実質上、この地球上に存在しないんだ。

モチロン、一気に、うわって、消えてなくなって、また、新しくあらわれるみたいな、映画みたいなことは起こらない。

少しずつ、毎日のなかで、古い細胞がなくなって、新しい細胞が生まれていくことで、入れ替わってる。

でも、それでも、3ヶ月で、まるっきり、総入れ替えなんだから、スゴイとしかいいようがない。

それが、「脳と心」のレベルでも起こってるってことなんだ。

今みてる世界ってのは、実は、今までのあなたの経験や、体験によって作られた「意識のフィルター」というレンズをとおしてできてる。

それは、「映像」「音」「触ったりした感じ」などの五感をとおつて、脳に伝わる。

さらに、それに「意味」や「感情」、「価値観」や「考え方」という「意識のメガネのレンズ」によって、どんな情報か、判断される。

例えば、海で溺れて、嫌な記憶や思いがある人が、海をみると、なんだか、気味悪くて、怖い感じにみえたりする。

実際に、波の音が荒々しく感じて、青い海の色が、不気味にうすら寒い色彩に感じたりしちゃう。

なぜなら、「意識のメガネのレンズ」をとおしてみるから、五感の情報も色がついて、歪んでみえちゃうんだ。

大好きな彼は、より、カッコよくみえちゃうことって、あるよね？

本当に好きで夢中になってたら、それこそ、どんなイケメンの芸能人よりもキラキラしてみえたりしちゃう。

なぜなら、それは「意識のメガネのレンズ」をとおすことで、視覚や聴覚の情報が、変わっちゃうからなんだね。

マンガじゃないけど、恋する彼の周りには、星がキラキラ飛んで、笑顔でみせた歯は、キラッと光っちゃうってのは、まんざら嘘じゃないんです(笑)

逆に言うと、恋愛にたいして「悲劇のヒロイン物語」をもってる、すべての恋が不幸色になってみえてしまう。

だから、彼のなんてことない態度や言葉に、必要以上に傷ついたり、さらには、疑ってしまったりしちゃう。

そして、カウンセリングでセラピーを受けたり、ワークをして、物

語を書き換えるってことは、そんな世界を見る「意識のメガネのレンズ」を変えることなんだね。

新しい「幸せな恋の意識のレンズ」で世界をみたら、どうなると思う？

そう、間違いなく、ちがった世界にみえるはずなんだ。

それは、「脳と心」のなかで、世界にたいする「意味」が変わり、「恋」にたいする価値観やルール、世界観が変わるってこと。

それは、ある意味、エネルギーや情報のレベルで「まったくちがった世界」にワープして、新しく生まれ変わったようなことなんだ。

よくいうところの「パラレルワールド（もうひとつの別世界）」に、生まれ変わったってことなんだね。

だから、同じ世界をみてるようで、脳と心の仕組みからみたら、ま

ったくちがう世界をみるようになる。

実際にカウンセリングをしてると、目を閉じてワークをしたあとに、目を開けて、部屋が明るくみえたり、ちがう感じになるってこともあったりしちゃう。

それは、なにも不思議なことじゃなく、そういったことで、起こってくる、世界を変えるもっともカンタンな方法だっていうこと。

だから、もし、あなたが愛されない世界に住んでいるなら、あなたの心のなかの物語を変えて、愛される世界にしたらいい。

そうすれば、次々と、小さな変化が起こりはじめ、あなたの生きる世界は「愛されて幸せな恋」に満たされるようになる。

◆ 「新しい物語」が幸せな恋を運んでくる

もうひとつ、大切なポイントがあるので、ぜひぜひ、忘れずに「悲

劇のヒロインを癒すシンデレラメソッド魔法の呪文」のワークとセットでやって欲しいことがあります。

それは、「あなたの望む物語を心にインプットすること」です。

つまりは、ネガティブなキモチや、マイナス思考などのノイズでグチャグチャになっていた黒板をキレイに消した。

なら、次にやるのは、あなたの望むポジティブな物語を、黒板いっぱいにはっきりと書き込んでいくことだよね。

そうすることで、今まで、潜在意識の奥深くでは、拒否されて、入って行かなかった「幸せな物語」が、スッと落ちていくようになる。

そして、新しい物語が書き込まれていくほどに、あなたの恋は、望

む方向に変わっていくハズ。

それこそ、急に、周りから「可愛くなった」「キレイになった」と言われるようになったりしちゃう。

ある、僕の引き寄せの法則の講座を受講された方などは、イキナリ、何人もの年下の男性やら、なにやら、次々と誘われたり、アプローチされたりっていう「モテ期」がきて、驚いてた。

潜在意識のチカラは、普段使っている意識の1万倍とも2万倍ともいわれてる。

その圧倒的なパワーを使って、引き寄せたら、そのくらいのことなんて、朝メシまえて感じでも、不思議じゃないんだね。

あ、ただ、そこまでに、パワフルな潜在意識を動かすのが、ちょっ

と、コツがいるってことなのね。そこさえ分かれば、あとは、実践あるのみ。

そう、今まで、教えてきたワークをコツコツと楽しみながら、やっ
ていけばオッケーってことだね。

どんな恋の未来が欲しい？

じゃあ、ちょっとだけ、あなたの恋の未来をのぞいてみよう。

◆「何年もの悲しい恋を卒業して理想の彼からプロポーズされた」本物のシンデレラ

ずっと、片思いの恋ばかりで、悲しい想いをしてきた「悲劇のヒロイン」たち…

けれども、僕と一緒にカウンセリングをして、心の内側の物語が変わるたびに、外側の世界の恋や人生も変わって来るのを、本当にたくさん見てきました。

ある女性は、ずっと、片思いの恋で苦しんできたのに、カウンセリングを受けて、わずか2ヶ月で素敵な彼と付き合うことができました。

でも、モ

チロン、そんな風にトントン拍子で、誰もがいくわけではありません。

それこそ、本当に、苦しいどん底状態で、なかなか前にすすめず、心の痛みから立ち直ることに、大変な思いをするケースもあるのです。

…それでも、あきらめずに、心の内側にある物語を変え、正しい恋のステップを踏んでいけば、その人にとって、必ず、最適、最善、ベストのタイミングで、幸せな恋が訪れる。

僕は1500件以上の恋と人生に向き合ってきたなかで、本当にそう断言できます。

そんなことを実感させてくれる事例をひとつ、ご紹介したいと思います。

彼女は長年のツライ恋愛に悩まれていました。

詳しくは個人情報になるので、お伝えできませんが、それはもう、あまりに不幸な恋にハマりこんでいました。

どう転んでも、幸せになれない恋のカタチ…

長年、恋愛のご相談を受けてきましたが、コレほどまで、屈折してしまった愛情の求め方しかできなくなっている例は、他にもなかったと思います。

そして、とても、大切にされてるとはいえない…

むしろ、かなり、ヒドイ扱いを受けて、いいように都合よく遊ばれてるといった関係の彼への恋を、それでも、なんとかしたいという依頼内容のカウンセリングでした。

正直なところ、それは、とてもではないですが、不幸に向かう恋以外のナニモノでもありませんでした。

さらには、スデに、たしか、半年から1年近く連絡もなく、3～4ヶ月に1回ほど、メールを送ってみても、返事がないという状態でした。

そう、事実上、彼女の恋は終わっていたのです。

ですが、彼女は彼からの連絡を待ちつづけ、愛を求めて、恋をなんとかしたいと思い続けていたのです。

ですが、今思うと、彼女の深い心は、誰かに助けを求めていたのだと思います。

「この深い暗闇から救い出して欲しい…」

本来的に、カウンセラーとクライアントの出会いには、意味があり、運命的なモノだと、僕自身は感じています。

「自分自身でも分からなくなってしまった、過去の恋を終わらせて、まえに進みたい…」

きっと、深い心の底では、そう感じていたからこそ、僕のカウンセリングを受けてくださったのだと思います。

そして、僕と一緒に、自分自身の心に向きあいながら、物語を幸せにしていくなかで、奇跡が起こったのです。

もう、完全に彼女にたいして、シャットアウトして、音信不通になっていた彼から、メールの返信がきたのです。

それには、彼女もとても、喜んでいました。

ですが、そうこうしているうちに、彼女の心に変化が起こり、何年ぶりに、新しい好きな男性ができたのです。

…彼女は暗闇から、一步を踏み出すことができたのです。

そして、新しい恋に向きあい、心が生まれ変わっていくということを体験しました。

彼女の物語は、幸せで前向きな物語に変わり、以前には見られない笑顔が戻ってきました。

ですが、残念なことに、その恋は叶わぬまま終わりました。

やはり、恋も人生も、そうカンタンには、変わらないモノなのか…
それでも、やりきった彼女は、明るい声で、本当に久しぶりに、純
粋に前向きなキモチで新しい恋に向きあえたことを、喜んでいまし
た。

そして、ひとつの恋が終わり、また、新しい道を歩くべく、僕のカ
ウンセリングから卒業していったのです。

「本当に彼女の望む幸せに、少しでも近づ
くことが出来たのか？」

正直、ひとりのカウンセラーとして、歯がゆい思いを抱えながら、
彼女を見送ったのを、今でも覚えています。

そして、数ヶ月たった頃に、久しぶりに、彼女からのLINEのメ
ッセージが入ったのです。

=====

◆「その後プロポーズもされて、今は最高に
充実した幸せな生活を送っています...」

(K.T 様/40代女性)

=====

鈴木先生、大変ご無沙汰しております。

わたし K.T(お名前)の事は覚えてくださっていますでしょうか。

先生にお礼が言いたくてご連絡させていただきました。

<先生との最後の授業から1ヶ月もしない間にパー
トナーが出来ました>

先生の授業が終了してからも、先生からのアドバイスや呪文を諦めることなく毎日実践していました。

そうした所、理想の彼が目の前に現れ、前向きに交流しているうちに間もなく恋人になりました。

＜その後プロポーズもされて、今は最高に充実した幸せな生活を送っています。＞

先生から、私には間もなく理想の彼が現れますよ！と太鼓判を押してもらっていたので、私も何故だか不安にも感じず素直に信じることができました。

だから、願いは叶ったんだな～と思っています。

本当にありがとうございました。

=====

正直、僕は、メッセージを読みながら、カラダの内側から湧き上がる震えを止めることができませんでした。

「恋と人生は、いつも、幸せに向かってるし、愛にたどり着く瞬間を待ってる」

このことが、理屈ではなく、心の奥深いレベルで理解できた瞬間だったのではないかと思います。

巷では、ハデな引き寄せの体験談も多いです。

僕自身のクライアントさんでも、ビックリするような魔法を体験されたというご報告もいただきます。

ですが、そういったことばかりでなく、本当に本質的な部分から、恋と人生を変えることができるということ。

そんな、「リアルな本物引き寄せ」の事例として、なにかを感じとっていただけたらと思い、今回、この事例をご紹介させていただきました。

…きっと、あなたの恋も人生も、ずっと、本当に求めている幸せに歩き出すのを待ってる。

こういった数々の恋愛カウンセリングの事例を現場でみてきて、僕は、ハッキリと、あなたにもお伝えしたいのです。

◆あなたも恋と人生をガラッと変えていくことができる

そして、それは、けして、物語のなかのお話でも、映画のなかの出

来事でもありません。

今、こうして、コレを読んでいるあなた自身にも、起こりうること
なのです。

そして、あなたの恋と人生も変わるのを待ってる。

僕には、それが、わかります。

もしかしたら、はじめは、スグに変化を感じるできないかも
知れません。

いえ、むしろ、元に戻そうとする働きが起きてきます。

「こんなことやって、何になるんだろ・・・」

「やっぱり、私なんて、愛されないんだ・・・」

さらには、前向きに恋や人生を変えようとする
と、それを邪魔するような出来事が起
こって来たりします。

そして、実は、それも、潜在意識という心の働きが原因です。

でも、それを怖れないでください。

勇気をだして、一歩踏み出したとき、新しい恋も人生もはじまるの
です。

愛される恋は、一瞬にしてやってきます。

そして、多くの場合、それまで、気づきません。

目に見えない「心のコップ」の汚れを少しずつ癒して行って、キレイな「愛」や「想い」を注いでいく。

それは、ほんの「一滴」づつかも知れません。

ですが、いつしか、コップは愛で満たされ、あなたの想いで溢れてて、この世界に表現されます。

コップがいっぱいになるまでは、今までと変わらない現実です。

ですが、一度、溢れだしたら、次々と、ドミノ倒しのよう、あなたの恋も現実も変わり始めることでしょう。

それでも、ひとつだけお伝えしておきたいことがあります。

それは、だからといって、すべての問題がなくなるワケではないということです。

冒険の旅ははじまったばかりです。

愛するなかで、大好きな彼と、共に乗り越えないとイケナイことも出てくるかもしれません。

愛が冷めてしまったように感じることも、ときにはあるかも知れませんが、

それが良いのです。

そういったパートナーシップのテーマを二人で乗り越えていくたびに、愛という絆は深まります。

そして、私たちの魂は、それを望んで、愛しあうパートナーを探し求めているのです。

安心してください。

それでも、あなたのなかの物語が幸せであれば、もう、ステに、ハッピーエンドは約束されているのですから。

あなたにとって、この「シンデレラの魔法」が、愛と喜びを引き寄せ、涙をぬぐい去り、たくさんの笑顔をもたらしますように…

～おわりに～

引き寄せの法則というと、かなり、ふんわりしていて、魔法のようなスピリチュアルな雰囲気の本が主流です。

僕自身も、そういった引き寄せが大好きですし、スピリチュアルなこともワクワクドキドキします。

そして、今回、本書でご紹介したのは、かなり、リアルな「心の世界」からみた、引き寄せの真実です。

僕が、本当にカウンセリングで、たくさんの女性たちの恋と心に真剣に向き合ってきたなかでみえてきたこと…

自分のなかの「悲劇のヒロイン物語」にフリまわされ、恋と人生を悲しみばかりで過ごしている女性が、まだまだ、たくさんいる。

この本を、ひとりでも、多くの方に届けることで、そういった女性たちが、「愛されシンデレラの物語」に目覚め、笑顔になればと思います、執筆しました。

正直、カウンセリングのコースプログラムの受講生さまだけにお伝えしているワークをご紹介することは迷いました。

カウンセリングでは、シッカリとマンツーマンでお教えしていますし、セラピーということで、僕自身が施術しています。

ですので、そのエッセンスがどれだけ伝わるかということもありました。

ですが、きちんと手順を追ってやることで、リアルな個人セッションに近いカタチでお届けすることができたのではないかと考えてます。

もちろん、それだけで、すべての物語が癒されるかというと、そうではありません。

個人的な過去の歴史をたどり、さらには、お母さんの物語にまで、さかのぼって、影響を調べていく必要があることもあります。

ですので、あまりに恋やパートナーシップがうまくいかなくて、自分では取り扱えそうになれば、ぜひ、専門家のカウンセリングを受けられてください。

そして、今度こそ、本当に大好きな彼との恋やパートナーシップを、思う存分楽しんでください。

なぜなら、あなたが笑顔になることが、僕にとってのなによりの喜びだからです。

そして、もし、よければ、この本を、恋に悩むお友だちや、お知り合いに紹介してあげてもらえたらと思います。

それによって、ひとりひとりが、自分の物語を幸せにすることで、ハッピーな恋と笑顔が広がっていくようになれば、世界はもっと、愛でいっぱいになると思います。

最後まで、お読みいただき、本当にありがとうございました。

また、いつか、あなたの可愛らしい笑顔に、どこかで、お逢いできることを、心から楽しみにしています。

鈴木えいじ

著者/鈴木えいじプロフィール

オフィス・スピリチュアルコーチング代表
恋愛セラピスト／引き寄せの法則カウンセラー

「一人一人の内側から世界を変える」をミッションに、カウンセラーとして、悩みを抱える女性を幸せにするカウンセリングや講座を提供し「クライアントの望む結果を100%出すことを約束する」をモットーに、実に多くの女性の恋愛と人生を劇的に変化させつづけている。

恋愛、仕事、人間関係、お金、ココロの問題、夢や人生の目的など、人生のすべての分野におけるライフコーチングで、既に1800件以上の相談実績がある。

ビートたけしや著名人、芸能人なども執筆する、日本最大級のメルマガポータルサイト「まぐまぐ」では恋愛心理メルマガを執筆し、3500人以上の読者からの圧倒的支持を得て殿堂入りをはたす（現在休刊中）。

5歳のときに両親が別居、父親と共に父親方の実家に引き取られ、「自分には、みんなにはいる母親がいない。自分は不完全な人間である」という思いをどこかで抱きながら、幼少時代、青春時代を過ごす。

「自分自身を本当にかける夢をみつけて、実現したい。ココロから愛する女性と幸せな家庭を築きたい……」という想いを胸に、夢と恋愛を追いかけ続けるも、挫折と失敗の繰り返しを重ね、20歳の時に大失恋の末、夢も見失い、仕事も失い、ニート状態で引きこもる【どんぞこの絶望状態】を経験。

あるときに過去の人生で起こった経験を思い返しながらか「思ったことは現実になるのではないか？」という人生を劇的に変える気づきを得る。

そして、それから25年以上「自分の思い、願いを現実にする方法」について追求しはじめ、心理学、催眠、潜在意識の活用、スポーツ選手のメンタルトレ

ーニングや、成功哲学、勝負哲学、スピリチュアルの法則など、あらゆる分野の実践と研究に没頭する。

色々な方法を実際に試して試行錯誤しながら、失敗しては改良し続け、自身をセルフカウンセリングするなかで、徐々に結果が出始める。

大好きな恋人ができ、憧れだったリフォームの職人として27歳ではじめての経験だったにも関わらず、はじめの1か月は16～18万円だった収入を、「一人前になるには10年以上かかる」と言われる業界で、僅か2年で独立して3～5倍以上にすることに成功する。

「もしあの時に、自分自身が学んできた心のスキルや知識を教えてくれる存在がいたら……あんなに悩んだり苦しんだりせずに、もっと早く、自分の求める場所にたどり着けていたのではないだろうか？」

「あの時の自分と同じように、悩み、苦しみ、夢や希望を抱きながらも、前に進めないでいる人達にコレを伝えることができたなら、多くの人達を救うことができるのではないだろうか？」

そんな想いを胸に「すべての恋愛女子が悲劇のヒロインから卒業して、愛され女子になること」をモットーに、ブログやメール講座、個人のプライベートカウンセリング&運命鑑定などを中心に活動中。

今、もっとも熱く、人気のあるカリスマ・カウンセラーである。

◆オフィシャル公式ブログ

引き寄せの法則～脳とココロの魔法

恋愛と願いを叶える潜在意識の黄金ルール

<http://suzukieiji.net/>

発行元 Love Publishing

著者 LOAリアリスト EIJI

2016年10月11日刊行

*すべての文中のコンテンツに関する著作権はスピリチュアルコーチングと鈴木英志に属しています。

当社への書面による事前許可なく、無断でデータの一部または全部を、あらゆるデータ蓄積手段（印刷物、ビデオ、テープレコーダー、デンシレコーダー、電子メディア及びインターネット等）に複製・転載し、転売することは法律で固く禁じられております。

◆無料音声講座プレゼント

僕が1800件以上の恋愛とパートナーシップにまつわるお悩みのご相談のなかでみつけた【恋愛とパートナーシップの真実】について、メールマガジンにてお届けしています。

ご登録いただくと「**衝撃の告白～恋愛とパートナーシップにまつわる<3つの真実>**」特別音声セミナー(17分11秒)のプレゼントを受けとれます。

<http://suzukieiji.net/post lp/official merumaga lp/>