

1章

夢をかなえる「引き寄せの法則」とはどんなもの？

STEP 1

「引き寄せの法則」は、いつどこから来たのでしょうか？ 12

STEP 2

現代人をワクワクさせる、蘇った古代文明の叡智 16

STEP 3

おとぎ話や聖書にも隠れている「引き寄せの法則」 18

STEP 4

有名アスリートの作文などに見る、夢をかなえる力 20

STEP 5

ポジティブで未来予想上手な有名人たち 24

STEP 6

マザー・テレサの言葉と引き寄せの理論「コラム①」偉人たちの言葉と「引き寄せの法則」 26

2章

人生はあなたの思考次第で変えられる！「引き寄せ」実践ノウハウ

STEP 7

夢をかなえる流れとしくみの全体像を把握しよう 30

STEP 8

似たもの同士が引き合う原則を利用した願い方 34

STEP 9

具体的にイメージし、書き出して、信じる 36

STEP 10

夢に期限を設定する 38

STEP 11

交流する相手を変えよう 40

STEP 12

何度口に出し、公言する 42



STEP 13 夢から遠ざかる試練が起きても、受け入れる …………… 44

STEP 14 アクションを起こす …………… 46

STEP 15 負の気分や感情が出てしまったら …………… 48

STEP 16 自分に限界や不足はないと思え …………… 50

STEP 17 宇宙のしくみと思考の選択 …………… 52

【コラム②】「引き寄せの法則」で夢をかなえる手順を復習しよう！ …………… 54

3章 やってはいけない「引き寄せ」NG集

STEP 18 マイナス発想&感情で

マイナスの波動を発しない …………… 56

STEP 19 足りないと思い込んで、がんばりすぎない …………… 60

STEP 20 望まないものを引き寄せる願い方をしない …………… 62

STEP 21 「もう無理！」と思考停止しない …………… 64

STEP 22 夢や望みに執着しすぎない …………… 66

【コラム③】被害者意識を克服する

「何があっても自己原因論」トレーニング …………… 68

4章 仕事で成功する「引き寄せ」テクニック

STEP 23 不満より希望を口にし「ほら、できた」を口グセにする …………… 70

STEP 24 失敗から学び、どうかすが成功を左右する …………… 74

STEP 25 学歴がなくても、ブレない

信念があれば成功できる……………76

STEP 26 仕事を「させていただく」と考える……………78

STEP 27 お金儲けしたいなら「どうして」を考える……………80

【コラム④】運を呼び込む言葉づかいトレーニング……………82

5章 勉強・受験で目標を達成する「引き寄せ」テクニック

STEP 28 映画『ビリギャル』に見る

素直に信じる力の大切さ……………84

STEP 29 自分がやりたいことを見つける……………88

STEP 30 合格したも同然の願いを宇宙に届けるには……………90

STEP 31 勉強が嫌いでやる気が起きなかったら……………92

【コラム⑤】ブレずにコツコツ課題をこなす

トレーニング……………94

6章 恋愛・結婚で幸せになる「引き寄せ」テクニック

STEP 32 恋人と幸せになった自分を

イメージする……………96

STEP 33 恋愛に失敗しないためには、

条件より波長を重視……………100

STEP 34 特定の異性にばかり固執しない……………102

STEP 35 パートナーの浮気に悩んでいる……………104

【コラム⑥】恋愛・結婚で幸せになるための

トレーニング……………106

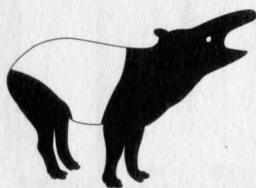
7章 人間関係を改善し、望む現実を引き寄せるテクニック

STEP 36	相手の価値観を認めて、相手から学ぶ	108
STEP 37	感謝の念は人間関係改善の特効薬	112
STEP 38	まわりの人間関係は 自分の心を映す鏡と考える	114

STEP 39	怒りは 人間関係を悪くする「毒」と心得る	116
【コラム⑦】	対人関係をよくする言動トレーニング	118

8章 子育て・家族関係を円滑にする「引き寄せ」テクニック

STEP 40	素直な子を育てる秘訣	120
STEP 41	子育てに正論なし！ 自分なりの方法をポジティブに	124
STEP 42	親とのわだかまりを解消したい	126
STEP 43	夫婦の不和を解消してやり直す	128
【コラム⑧】	親を喜ばせるトレーニング	130



9章

ファッション・美容・健康での「引き寄せ」テクニック

STEP 44

毎朝、出かける前に
身だしなみをチェック

132

STEP 47

「いただきます」と
両手を合わせてみる

140

STEP 45

いいイメージできれいになろう

136

【コラム⑨】

睡眠環境を快適にし、潜在意識を変える

142

STEP 46

病気や太っていることばかりに
とらわれない

138

トレーニング

142

10章

日常の習慣を直して幸運を導く「引き寄せ」テクニック

STEP 48

下を向かず、空を眺めてみよう

144

STEP 51

財布の中身はスッキリと整理整頓

152

STEP 49

トイレ掃除で
成功を引き寄せる

146

STEP 52

ため息でリラックスする

154

STEP 50

冷蔵庫のなかを片づけてみる

150

【コラム⑩】

思考グセを直すためのトレーニング

158

おわりに

159