

一日目 実習その一

感謝できることを数えよう

以下がリストの書き方です。

- 私は（ ）を持っていて、心から感謝しています。その理由は（ ）
  - 私は（ ）に対して感謝し、嬉しいです。その理由は（ ）
  - 私は（ ）に対して心から感謝しています。その理由は（ ）
  - 私は（ ）に対して心の底から感謝しています。その理由は（ ）
- 感謝できることを数えよう

1. 朝一番に人生で感謝できるもの「10項目」のリストを作りましょう。
2. その一つひとつに「なぜ」あなたが感謝できるのか、その理由を書きましよう。
3. リストの一つひとつを心の中で、あるいは声に出して読んで下さい。そして、毎回「ありがとう、ありがとう、ありがとう」と三回、魔法の言葉を口にして、できるだけそのことに対して感謝の気持ちを抱いて下さい。
4. これから二十七日間、毎朝、前述の魔法の実習の1から3の手順を繰り返して下さい。
5. 明日行う魔法の実習を今日中に読んでおきましょう

二日目 実習その二

魔法の小石

1. 「魔法の実習」その1——感謝できることを数えよう」の1から3までの手順を繰り返して下さい。10の感謝リストを作成して下さい。感謝できる「その理由」を書いて下さい。リストを読み返し、一つひとつに対して、「ありがとう、ありがとう、ありがとう」と三回、気持ちを込めて言います。(★1)
2. 「魔法の小石」を見つけ、ベッドの横に置きましょう。
3. 今晚、寝る前に「魔法の小石」を手に持ち、今日の「最高の出来事」を思い浮かべて下さい。
4. 今日の「最高の出来事」に対して魔法の言葉である「ありがとう」を言いましよう。
5. 「魔法の小石」の実習をこれから毎晩二六日間続けて下さい。
6. 明日の魔法の実習を今日中に読んでおきましょう。

三日目 実習その三

魔法のような人間関係

1. ★1 一番近い関係の人を「三人」選び、その一人ひとりの写真を集めましよう。
2. その写真を目の前に置き、その人に対して感謝できる「五つのこと」を日記かパソコンで書きましよう。
3. それぞれの文章には、最初に魔法の言葉「ありがとう」、

その人の名前、そして、一番感謝していることを書きましよう。

5. 今日一日、その写真を持ち歩くか、頻繁に目にするところにその写真を置いて下さい。最低「三回」はその写真を見て、その写真の顔に向かって魔法の言葉「ありがとう」を言ってから、その人の名前も言きましょう。たとえば、  
ありがとう、ヘイリー。

6. 寝る前に、「魔法の小石」を手に取り、その日一番素晴らしいことがあったことに、魔法の言葉、「ありがとう」を言きましょう。  
(★2)

#### 四日目 実習その四

##### 魔法のような健康

- ★1 次の言葉を一枚の紙に書いて下さい。
- 健康のお陰で私は生き生きとしています
- その日、頻繁に目にするところにこの紙を置きましょう。
- 最低「四回」目にした機会に一字一句ゆっくりと読み、健康という貴重な贈り物に対して心から感謝しましょう。

★2

#### 五日目 実習その五

##### 魔法のお金

★1

2. そこに座り、二、三分間、子供時代のことを思い、その頃に無料でもらったものをすべて思い返して下さい。

3. 自分のためにお金を支出してもらった思い出を振り返りながら、魔法の言葉、「ありがとう」を心を込めて言きましょう。

4. 千円札を取り出し、ステッカーに以下のことを書いてそれに貼りつけましょう。

これまでの人生で私に与えられたすべてのお金に感謝します

5. 今日、その「魔法の千円札」を持ち歩き、最低朝一回、夕方一回あるいは好きな回数だけ「魔法の千円札」を手にとりましょう。あなたが書いた文言を読み、あなたに与えられた豊かなお金に「心から」感謝しましょう。

6. 人生で与えられてきた豊かなお金に対する感謝を忘れないために、今日から毎日目に見えるところに、「魔法の千円札」を置きましょう。

★2

#### 六日目 実習その六

##### 魔法のような仕事

★1

2. 今日職場で透明人間のマネージャーがあなたについていて、あなたが何か感謝できるものを見つけるたびに記録していると想像して下さい。今日のあなたは、感謝できるものをできるだけ多く探して下さい。

3. 感謝できるものを見つけた度に、「私は（ ）にとっても感謝しています」と口にし、心から感謝するものを透明人間のマネージャーに記録してもらいます。そしてできる限り感謝を感じてください。

4. ★2

## 七日目 実習その七

### 否定的な状況からの魔法の脱出法

1. ★1
2. 一番解決したい問題やネガティブな状況を一つ選びましょう。
3. ネガティブな状況について、あなたが感謝できることを「10個」あげてください。
4. そのリストの最後に「完璧な解決策をありがとう、ありがとう、ありがとうございます」と書きましょう。
5. 今日一日だけでも良いですから、ネガティブな事を言わずに過ごせるか試して下さい。もし、自分がネガティブな事を考えたり言ったりしていることに気がついたら、魔法の命綱を使って下さい。後ろ向きに考えたり、言ったりするのをやめ、「しかし、私は（ ）について本当に感謝しています」と言いましょう。

6. ★2

## 八日目 実習その八

### 魔法の食べ物

1. ★1
2. 今日、食事の前にこれから食べるものをしばらく見てから、魔法の言葉、「ありがとう」を心の中で言うか、または、大きな声で言いましょう。魔法の粉を振りかけても良いでしょう。

3. ★2

## 九日目 実習その九

### お金を引きつける磁石

1. ★1
2. 未払いの請求書の一枚一枚に、「お金よ、ありがとう」と書きましょう。お金を持っていてもいなくても、それを支払うお金があることに感謝しましょう。
3. 支払い済みの請求書を「10枚」探し、その表面に「支払い済み・ありがとう」と大きく書きます。その請求書の金額を支払うお金があったことに、心から感謝しましょう。

3. ★2

## 十日目 実習その十

### 全ての人に魔法の粉を

1. ★1
2. 今日あなたに奉仕してくれる「10人」に直接感謝を伝え

るか、心の中で感謝するかして、魔法の粉を振りかけましょう。

4. ★2

3. ★2
4. 十一日目の実習は目覚めと同時に始まるので、今日の内に明日の実習を前もって読んでおくようにして下さい。

### 十三日目 実習その十三

全ての願いを叶えましょう

1. 新しい朝、目覚めたら何よりもまず魔法の言葉である「ありがとう」を言きましょう。
2. 朝、目を開けてから身支度するまで、触るものや使うものすべてに対して魔法の言葉の「ありがとう」を言きましょう。

1. ★1
2. パソコンかペンとノートを用意して座って下さい。そして、「トップ10」の願望のリスを作成して下さい。まるでそれが実現したかのように、一つひとつについて書き、そのあとにありがとうを三回、書きます。「( )」。ありがとう、ありがとう、ありがとう」のように書くのです。
3. 想像力を使って10個の願い事が叶ったかのように、心の中で次の質問に答えて下さい。

1、願い事が実現した時にはどんな気持ちになりましたか？

3. ★1
4. ★2

- 2、願い事が実現した時に、誰に最初に知らせましたか？
- 3、願い事が実現した時に、最初にしたことは何ですか、心の中で、できる限り詳しく答えて下さい。

### 十二日目 実習その十二

あなたを変えた魔法の人々

4. 最後にあなたの願い事を読み返し、感謝の気持ちをこめて、魔法の言葉、「ありがとう」を強調してください。

1. ★1
2. 今日静かな場所を見つけ、ひとりになって、あなたの人を変えた三人の人を思い浮かべましょう。

5. 「魔法のボード」を作成しましょう。写真を切り抜きその魔法のボードに貼りつけ、頻繁に目にするところに置きましよう。一番上に大文字で「ありがとう、ありがとう、ありがとう」と書きましよう。

3. 一人ひとりに時間をかけ、あなたの人生をどのように変えたのか、また、どんなに感謝しているか、その理由をその人に対して言ってみましょう。

6. ★2

## 十四日目 実習その十四

### 魔法の一日を過ごしましょう

1. ★1
2. 朝、心の中でその日の計画を思い浮かべ、イメージして下さい。それらの予定がうまくいったのをイメージして、魔法の言葉である「ありがとう」を言って下さい。それが完璧だったので、一日の終わりにとても感謝している自分をイメージするのです。
3. その日の計画全てが大変うまくいったことに対して感謝し、「今日届く素晴らしい知らせにありがとう」と言って魔法の実習を終わりましょう。
4. ★2

## 十五日目 実習その十五

### 魔法で仲直りしましょう

1. ★1
2. あなたが改善したいと思っている、問題が多くて難しい人間関係、あるいは破綻した人間関係を “一つ” 選んで下さい。
3. 座って、その相手に感謝できることを “10個” あげ、次のように書いて下さい。
4. ★2 「（名前）、私は（何）に対して感謝しています」

## 十六日目 実習その十六

### 健康の魔法と奇跡

1. ★1
3. 自分の身体で健康な箇所を可 “五つ” 選び、一つひとつに感謝しましょう。
4. 自分の身体で治したい箇所を “一つ” 選び、一分かけて「理想的な」身体か体調をイメージしましょう。その「理想的な」状態に感謝してください。

### ★2

## 十七日目 実習その十七

### 魔法の小切手

1. ★1
2. あなたの「魔法の小切手」に欲しい金額と自分の名前とその日の日付を書きましょう。
3. 自分の「魔法の小切手」を手に持ち、それで特定のものを購入している場面をイメージして下さい。その商品を受け取り、できるだけ喜びに溢れて感謝して下さい。
4. 「魔法の小切手」を頻繁に目にする所に置きましょう。少なくとも一日に “二回” 以上、その小切手を手に取り、自分が欲しいものを買うために使っているところをイメージし、本当にそうしているようになるべく心から感謝しましょう。
5. その日の最後に、良く目にするところにその「魔法の小切手」を置いて下さい。欲しかった金額あるいは品物を受

け取ったら、他の欲しいものための金額を書いた新しい小切手に換えて、2から4までを繰り返して下さい。

6. ★2

二十日目 実習その二十

心の魔法

1. ★1

1. 心臓の辺りに意識を向けましょう。
2. 目を閉じて、心臓に意識を向けたまま、魔法の言葉である「ありがとう」を心の中で唱えて下さい。
3. トップ10の願い事リストを手に取り、一つずつ、願いを讀み上げたあとで、心臓の周辺に意識を向けながら「ありがとう」ともう一度ゆっくり言って、「心の魔法」を実践します。

5. ★2

二十一日目 実習その二十一

すばらしい成果

1. ★1

1. 一日の始まりに、「すばらしい成果」が出てほしい
2. 「三つ」の大事なことや出来事を選びます。
3. 三つをリストにして、それがあたたかにも既に起きたように書き出して下さい。「( )」にすばらしい成果があったことに感謝します!

十八日目 実習その十八

魔法の解決リスト

1. ★1

1. 一番解決したい問題やらなければならない課題をリストに書き出して下さい。それに「魔法の解決リスト」というタイトルをつけましょう。

2. そのリストから大事なものを「三つ」を選び、その一つひとつがあなたのために既に解決したと想像して下さい。

3. 一つひとつそれが実現したと信じ、大きな感謝を抱くために少なくとも「一分間」は集中して下さい。

5. ★2

十九日目 実習その十九

魔法の歩み

1. ★1

1. その日好きな時に(九〇秒くらい)感謝をこめて「魔法の歩み」で「100歩」歩きましょう。

2. 毎歩、魔法の言葉である「ありがとう」を心を込めて言

4. ★2

3. 毎歩、魔法の言葉である「ありがとう」を心を込めて言

5. ★2

4. 一日を過ごすに当たり、予期しない「すばらしい成果」が出れば嬉しいと思う「三つ」の出来事を選んで下さい。

5. その都度、目をつぶり、心の中で「( )」にすばらしい成果があったことに感謝します!」と心を込めて言って下さい。

## 二十二日目 実習その二十二

### あなたの正に目の前で

1. ★1
2. 一日の始まりにあなたが作成した10個の願い事リストを手に取りましょう。
3. リストの中の願い事の一つひとつを読んで、その願いが叶った場面を一分間イメージしてください。できる限り感謝しましょう。
4. 今日そのリストをポケットに入れて持ち歩きましょう。一日の内、最低“二回”はそのリストを取り出し、それを読んで、できるだけ感謝しましょう。

### 4. ★2

## 二十二日目 実習その二十三

### 魔法の空気

1. ★1
2. 今日、立ち止まってあなたが呼吸している輝かしい空気について考えて下さい。意識的に“五回”呼吸し、体内を空気が巡ると、それを吐き出す喜びを感じて下さい。
3. 五回呼吸した後に、魔法の言葉である「私が呼吸している魔法の空気に感謝します」と言って下さい。これは魔法の言葉です。あなたが呼吸している貴重な生命を吹き込んでいる空気にできるだけ感謝して下さい。

### 4. ★2

## 二十四日目 実習その二十四

### 魔法の杖

1. ★1
2. 今日は健康、豊かさ、幸せの内一つまたは全部で、今まさに助けを必要としている人を“三人”選んで下さい。
3. もしそれぞれの写真を用意できれば、その写真を見ながら実習しましょう。
4. ひとりずつ順番に写真を持って下さい。先ず目を閉じ、健康、豊かさ、幸せが完全に回復し、その朗報が届いた場面を一分間イメージして下さい。
5. 次に目を開いて、その人の写真を手にしたまま、「(名前)の健康、豊かさ、幸せにありがとう、ありがとう、ありがとう」という魔法の言葉を言ってあげましょう。
6. 一人済んだら次の人に移って、同じ二つのステップを踏みます。健康、豊かさ、幸せを三人全員に送ることができたら、魔法の実習を終了して下さい。

### 7. ★2

## 二十五日目 実習その二十五

### 魔法のヒント

1. ★1
2. 敏感になって、今日の出来事から最低“七つ”の「魔法のヒト」に気づいて下さい。例えば、理想的な体重の人を見かけたら「私の理想的な体重に感謝！」と言いましょ。

### 3. ★2

## 二十六日目 実習その二十六

### 禍を転じて福となす魔法

1. ★1
2. 人生で犯した失敗を「一つ」選んで下さい。
3. その失敗から得られた感謝できることを「10個」見つけ、書き出して下さい。
4. 感謝できることを探し易くするため以下の二つの質問について考えて下さい。  
「その失敗から何を学んだか?」「その失敗から出てきた良いことは何か?」
5. ★2

## 二十七日目 実習その二十七

### 魔法の鏡

1. ★1
2. 今日鏡に映る自分を見る度に今まで以上に心を込めて「ありがとう」と言いましょ。
3. あなたに真の勇気があれば、鏡を見ながら自分について感謝できることを「三つ」言ってみて下さい。
4. ★2

## 二十八日目 実習その二十八

### 魔法を思い出して下さい

1. ★1

2. 昨日の幸せな出来事を数えたり、書き出したりすることで「魔法を思い出して下さい」。「昨日起きた幸せな出来事は何か?」と自問するのです。満足がいくまで、昨日の幸せな出来事を全て思い出し、書き出して下さい。
3. その出来事を一つひとつ思い返しながら心の中で魔法の言葉である「ありがとう」を言ってみて下さい。
4. 今日以降、書き留めたリストを使ったり、または、大声を出したり、心の中で言ったりして、この実習をしましょう。昨日幸せに思えた出来事を短くても長くても良いのでリストにして、これらに感謝している理由を言ってみましょう。
5. ★2