

# Happy Direct Program

ハッピーダイレクトプログラム

# 【基礎編】

どうも、常森さつきです。

「はじめに」はご覧いただけましたか？

「はじめに」の中でお話しているように、  
私は、さまざまな方法で  
「幸せになる方法」を試してきました。

しかし、願うような幸せな生活が  
やってくることはありませんでした。

そんな中、出会った方法が、  
誰の中にも存在する「無意識」を活用する方法です。



そうです。

あなたの中にもある「無意識」に働きかけ、  
あなたが望む未来を叶えていくのです。

無意識を活用して幸せを引き寄せる方法は、  
一見すると、一般的にいわれている  
引き寄せの法則に似ています。

しかし、「似ている」ということは、  
裏を返せば、「違う」ということ。



そこで、この「基礎編」では、  
一般的な引き寄せの方法と  
私が推奨する方法の違いをはっきりさせていきます。

ただ、基礎編は、実践編でないため、  
多くの方は、おろそかにされがちです。

しかし、この講座に参加して下さったあなたは、  
基礎編でも、決して軽視することなく、  
しっかりと読み進めてくださいね。

そして、少しでもわからないことがあったら、  
このページの最後に載せてある  
「問い合わせフォーム」から  
すぐにメールで問い合わせてください。



疑問や不安を抱えたままでは、  
叶う願いも叶わなくなってしまうかもしれませんからね。

では、基礎編を始めていきます。

## 【引き寄せの法則とは】

まずは、世の中で言われている  
『引き寄せ』とは何かについてお話しします。

もしかしたら、あなたは、  
「引き寄せについては本で読んだことがあるから、  
早く『声によるリード』をしてほしい」

と思うかもしれませんがね。

でも、ちょっと待ってください。

なぜ、「引き寄せとは」という  
基本のお話からさせていただくかというと、

これからステップに沿ってお伝えすることは、  
この基本の理解が必要だからです。

つまり、基本を飛ばして、次のステップから始めても、  
私がお話することを理解できないかもしれないのです。

そう、結果として、あなたが望む  
明るい未来を手に入れられない可能性があるのです。

例えば、きれいなお花には、  
しっかりとした元気な根っこがありますね。



また、高層ビルなどの建物にも、  
地面の中深くまで、基礎が作られています。

スポーツ選手は、プロになってもなお、  
毎日のように基本の反復練習を欠かしません。

このように、あらゆるものにとって  
基本や土台が大切なのは、ご承知の通りです。

なので、あなたに、  
確実に幸せをつかんでいただくために、

まずは、基本である  
「引き寄せとは」のお話から  
させていただけたいと思います。

## 1.引き寄せの法則とは何か

「引き寄せの法則」を書いた  
マイケル・J・ロオジエによれば、

引き寄せとは、  
「自分が望んでいる状態に自分の注意や意識を向けることで、  
その状態を自分の人生に引き寄せること」

だとされています。

自分の願望に意識を向け、  
そのことを言葉にすることで、  
その状態を引き寄せるとされているのです。



例えば、恋人やパートナーが欲しいなら、  
「私には心から愛する恋人(またはパートナー)がいる」

ということに意識を向けて、それを言葉にします。

また、生活のためのお金が欲しいなら、  
「私には、生活のための十分なお金がある」

という風に意識を作っていく、  
言葉として発していきます。

このように、はっきりと願望を意識の上に乗せて、  
さらに、それを言葉で表現することで、  
引き寄せが起こるとしているのです。



## 2. マイナスなものも 引き寄せてしまう

今、お話したとおり、

自分が望んでいることすべてが  
自分の人生に引き寄せられたら、  
それはすばらしいことです。

ただ、この考え方には問題もあります。

それは、「マイナスなもの」まで  
引き寄せてしまうことです。

つまり、意識がネガティブなものばかりに  
注意をとられていると、



その人はマイナスのエネルギーに  
引き寄せられてしまうのです。

例えば、お金が足りなくて  
お金を引き寄せたいと思う場合、

「私は、お金がない」ことが強く意識されたり、  
繰り返し言葉にすることがあると思います。



また、恋人がいないので  
恋人を引き寄せたい場合もそうです。

どうしても  
「私には、恋人ができない」  
と意識してしまいますし、

仕事に不満があれば、  
「私は、いつもよい仕事に就くことができない」

このように言ってしまうこともあるでしょう。

こんな風にマイナスの言葉を発していると、  
そのエネルギーに引き寄せられてしまいます。

そのため、お金がないことを  
望んでいるわけではないのに、

「お金がない」と考えれば考えるほど、  
その状態を引き寄せているということになります。

では、どのようにしたらいいのでしょうか。

### 3.ポイントは言葉の選択

引き寄せの法則では、

言葉が思考を引き出し、  
思考が感情を引き出すとしています。

思考は言葉で成り立っているため、  
言葉が大切になるのです。

どのような言葉を使うかで、  
プラスかマイナスどちらの波動になるかが決まります。

ですから、  
「〇〇しない」  
「〇〇ない」

という言葉を使わないほうがいいのです。

例えば、  
「緊張しない」  
とは言わずに、

「落ち着いている」  
と言うなど、

否定形が入ったワードを使わないことが  
ポイントになります。

これは、多くの方が陥りやすい間違いなので、  
これからは、言葉の使い方にも意識を向けてくださいね。

# 【一般的な引き寄せの法則で 行うワークとは】

## 【重要】

これから説明するワークは、  
一般的に伝えられている「引き寄せ」で  
用いられているものです。

私が推奨するものとは違っていますので、  
この通りにすることはおすすめしません。

なぜ、私が推奨するものではなく、  
一般的に伝えられている引き寄せについて  
わざわざお話しするのかというと、

この時点で、私がお伝えしたいことを  
しっかり理解してほしいからです。

一般的な引き寄せのやり方と  
私が推奨する方法との違いがわかることで、

私が推奨する引き寄せ方法や実践していただくことが、  
より理解できると思います。

もしかしたらあなたは、  
一般的に伝えられている引き寄せ方法が  
正しいと信じているかもしれません。

確かに、その方法で、  
引き寄せができています人もいます。

ただ、あなたは、  
一般的にいわれている引き寄せの方法で、  
思うように引き寄せができていないので、

この講座に  
参加して下さったのだと思います。

なので、今ここで、  
一般的な引き寄せ方法と私が推奨する方法が  
違うことを理解してください。

「こうしなくていいんだ」

「だからこれまで、うまく引き寄せできなかったんだ」

と、気づいてください。

違いに気づき、  
これまでとは違う引き寄せをすることで、

あなたはこれまでとは違う結果を  
得ることができるでしょう。

そうです。

あなたの希望のとおりに、  
引き寄せができていくのです。

ここでは、一般的な引き寄せ方法に加えて、

私の考えやしないほうがいい理由も  
お話ししていきますので、  
あわせて読み進めてくださいね。

では、一般的な引き寄せのワークについて  
お話ししていきます。

## 1.嫌なことと望んでいることを はっきりさせる

一般的なワークでは、  
望んでいることがはっきりしている場合は、  
そのことを書き出していきます。

例えば、こんな風に書くことができるでしょう。

- 「何事にも自信を持つ」
- 「物おじしないで発言できる」
- 「誰とでも仲良くできる」
- 「恋人ができる」
- 「十分なお金がある」



そして、もし、  
願いがはっきりわからない場合、

嫌なことならわかるというときは、  
その嫌なことを書き出すとしています。

例えば、

「いつも自信がない」

「人前でうまく話すことができない」

「周りの人とうまく関わっていくことができない」

「モテない」

「いつも生活が苦しい」

こんな風を書くわけです。

**でも、ここで注意！**

「嫌なこと」「ネガティブな感情」は、  
マイナスの波動を持っています。

そのため、嫌なことを書くと、一時的にせよ、  
マイナスの波動に覆われてしまいます。

このことから、私は嫌なことを書くことを  
しないほうが良いと考えています。

嫌なことを書いたら、  
「では、どうなりたいのか？」  
を考えて、

望んでいることとして  
書き出していくというわけです。

**でも、ここで注意！**

嫌なことを考えなくても、  
なりたい自分をイメージすることは可能です。

そのため、このようなステップは必要ありません。

## 2.願望の宣言を書く

一般的な方法では、  
自分が望んでいる状態がわかったら、

今度はそれを現在進行形で進行中という言葉に  
置き換えていくように指示されます。

例えば、

「私は、〇〇を引き寄せている最中だ」

「私は〇〇と決めた」

「私はますます〇〇だ」

このように、自分の望んでいることを  
あてはめて書いていき、

自分は現在進行形でこの望みを  
引き寄せているという意識を持つようにします。

**でも、ここで注意！**

否定的な言葉を使わないことは良いのですが、

現在進行形の表現を使うことに、  
違和感があるなら逆効果となります。

なぜなら、引き寄せには、  
自分がそのことに相応しい存在であることを  
心の底から信じていること、

意識しなくてもそう感じていることが  
必要だからです。

### 3.引き寄せを疑わない

一般的な方法では、  
このような願望の宣言に対して抵抗感があるうちは  
引き寄せが起こらないとされています。

引き寄せということを自分が受け入れてはじめて、  
願望が引き寄せられるとされるのです。

#### **でも、ここで注意！**

私は、「本当に願いがかなうのかな？」という疑問を  
一切持たないことは難しいと思っています。

そして、意識で無理に思い込もうとすると、  
かえって上手くいかないことが多いのです。

例えば、願いの宣言を行って、  
それを言葉に書いてどこかに貼っておくとします。

貼ったらすぐに願いがかなえばいいのですが、

引き寄せにはタイムラグがあることもありますし、  
何かが起こる予兆もなく、  
いきなり変化が起こることもあります。

つまり、何も起こらない時間が  
少しの間続くこともあるのです。

そのような、まだ何も起こっていない時に、

「これって書いて貼ってあるけど、まだ実現してないな」  
「本当に実現するのかな？」

というように疑問を感じてしまうのは  
普通のことです。

それを「疑問を一切持ってはいけない」  
ということを引き寄せの条件にしてしまうと、

「ああ、私は疑問を持ってしまったために、  
幸せになれないんだ」

というマイナスの感情が  
沸き起こってしまいますよね。

これでは、引き寄せとは逆の方向に  
エネルギーを出すことになってしまいます。

ですから、「疑問をもつな」というやり方について、  
私は賛成できないのです。

そのため、この講座では  
「無意識」を大いに活用する方法を

お伝えしていきたいと思います。

無意識を使っていくことで、  
このような違和感、抵抗感、疑問を持つことなく、  
引き寄せを行うことができるのです。

#### 4.引き寄せ日記をつける

一般的な方法では、  
自分にラッキーが起こっているとき、  
望みがかなうような気がした時は日記をつけると、



引き寄せが確かに起こっているということが  
確認できるとしています。

例えば、職場での人間関係を  
良くしたいと思っている人なら、

「○月○日：仕事で困ったことがあったが、  
隣の部署のAさんがアドバイスをくれて、助かった」

「あまり話したことない人だったけど、  
親切な人だとわかった。ラッキー！」

こんな風に、その日にあったラッキーを書いておくと、  
引き寄せが実際に起こっていることを実感できる  
というわけですね。

### でも、ここで注意！

日記をつける習慣のある人には、  
これは良い方法かもしれません。

書いておかないと、  
記憶はどんどん薄れていきますから、

後で確認するためには、  
やってみる価値はあります。

ただ、これははっきり言っておきますが、  
絶対にやらなくてはいけないことではありません。

日記を書くことが苦痛になってしまうなら、  
まったく意味のないことです。

それこそ、苦痛を引き寄せる原因になるでしょう。

そのため、私自身は、書く必要はないと考えています。

## 5.感謝日記をつける

一般的な方法では、  
感謝の気持ちは、非常に強いプラスの波動を持っているため、

その日一日感謝したことを日記につけることで、  
プラスの波動が強くなるとされています。

**でも、ここで注意 !**

これもラッキーの日記と同じです。

書く習慣のない人には、  
まったくおすすめしません。



## 【一般的な引き寄せの法則への疑問】

ここまで、一般的な引き寄せのワークについてお話ししてきましたが、

実は、ワークだけでなく、法則そのものにも疑問を持っています。

そこで、ここからは、一般的な引き寄せの法則への疑問点についてお話ししていきます。

### 1.うまいかなかった人がかなりいる

「引き寄せの法則」をネット検索すると、「試してみたけれど、うまいかなかった」

という人の意見が多数ヒットします。

もちろん、うまくいった人もいるのだと思いますが、なかなか本などで伝えている通りにはいかないという人が多いのも現状のようです。

それについては、**【重要】**のところでも説明しましたが、他にも次のような問題点が考えられます。

## 2.言葉だけでは不十分

「引き寄せの法則」では、  
非常に言葉を大切にしています。

日本でも「言霊(ことだま)」というように、  
自分が口に出す言葉によって、

自分の行動が支配されるというようなことは、  
よく知られていると思います。

しかし、ただ望みを書いておくだけでは、  
七夕の笹飾りにつるした願いの短冊のような  
感じもしてしまうのも事実です。

また、  
「今、私は〇〇の最中です」  
と言葉にすることが推奨されていますが、

現実にそうっていないのに、  
〇〇の最中ということを書いたり、  
言葉にすることには誰もが抵抗があるような気がします。

そのあたりの疑問については、  
本のなかでも繰り返し

「疑いを持ってはいけない」と書いてあります。

ただ、先ほどお話ししたとおり、  
その点を全く疑いの気持ちを持たずに信じることは、  
難しいことだと私は思っています。

### 3.「書く」習慣がないと難しい

望んでいる状態を書き出ししたり、  
嫌なことを書き出ししたり、  
願望宣言を書き出ししたり、

引き寄せをするときに、  
「書く」ことが必要だとされます。

繰り返しになりますが、  
普段から、書く習慣のある人には  
問題ない方法だと思います。

しかし、日記を書こうと思っても  
挫折してしまうタイプの人や、

文字を書くことが好きではないという人には、  
取り組みにくい方法だと思います。

さて、ここまで、  
一般的な引き寄せについてお話ししました。

お話ししたように、  
私は一般的に伝えられている引き寄せには  
疑問点があると考えています。

これらの疑問点を解消し、  
あなたが理想の未来を引き寄せられるように、  
これからお話ししていきますので、

楽しみにしてくださいね。

## ●幸せを引き寄せるために本当に必要なこととは？

ここまで説明してきた  
「引き寄せ」に足りないもの、

実は、これこそが必要なことで、

私が推奨している  
「無意識の力を使う」ということです。

無意識については、あらためて  
別の章で詳しく解説していきますが、

この、自分ではとらえることができない無意識を、

自分の味方につけることこそが、

**幸せを引き寄せるための  
重要不可欠なポイントです。**



私は、このことを深く理解したとき、  
本当の「引き寄せ」が始まったと感じています。

そのため、この

**「無意識を味方につける」**

**ということが必要であるということを、**

**ここでは、つかんでおいていただきたいと思います。**

この講座では、これから具体的に、  
無意識を味方につける方法について、  
ステップを踏みながらお伝えしていきます。

もしかしたら、  
飛ばして先を読みたくなる方もいるかもしれませんが、  
ひとつずつステップを踏んでいくことが一番の近道です。

引き寄せへの道を  
確実なものにしていきたいと思いますので、  
順序良く進んでいきましょう。

### ●引き寄せの鍵を手に入れて願いを叶えましょう

無意識を味方に加えて、  
実は、幸せを引き寄せるために必要な、  
いくつかの「鍵」があります。



その「鍵」をつかんでいくと、  
引き寄せが加速すると思います。

幸せの「鍵」は、  
難しいことをすることではありません。

ここまで読んでいただいたように、  
テキストを読んだり、  
動画を視聴したりすることで、

すぐに理解できる内容です。

私のお伝えする方法では、

この「鍵」の理解と、  
「声によるリード」による  
無意識活性化の体験によって、

引き寄せがしっかりと実際のものとして、  
あなたのものになっていきます。

特に、この「鍵」の部分を理解することで、  
あなたがこれまで思い描いていた、

「こうなりたい」

「〇〇がほしい」

という状態が、自分にとって  
本当に正しいかどうかがわかります。

そして、真の自分にとって  
理想の状態を引き寄せることができるのです。

これは実際に起こってみると、  
驚かれると思うのですが、

この「鍵」の理解が進むと、  
日常生活のなかで、小さなラッキーが、  
どんどん起こり始めます。



これは、次の章でもお話しする内容ですが、  
私はこの「鍵」をつかんでから、  
混んだ電車でも常に座れるようになりました。

また、「もうちょっとお金があるといいな」  
というときに、



忘れるくらい昔のリピーターの方から、  
ご相談がポンポンと入って、  
予期せぬ臨時収入があつたりします。

これからご紹介する「鍵」は、  
本当に簡単なことばかりです。

これを理解することで、  
あなたの生活に、  
ラッキーが降り注いでくると思います。



こんな簡単なことなのに、  
実は、知らないというだけで、

大きな願いはもちろんのこと、  
日常の小さなラッキーさえ、

受け取れていない人がほとんどです。

一般的な方法で失敗した人の中には、

「自分は何かを引き寄せているんだ」  
と思い込みたいがために、

コンビニでチョコレートを買って、

「自分は、食べたかったチョコレートを引き寄せた」  
と思うことで納得していたという人までいます。

幸せを引き寄せることって、  
そんなことではありませんね。

住みたい家に住んで、

潤いのある生活を送れるだけの十分なお金があり、

信頼できる家族や友人、恋人やパートナーに囲まれた、

穏やかでゆったりとした、豊かな人生を送ること、

そういうことではないかと思うのです。

この講座では、あなたに、

そんな豊かな人生を送っていただくために、

私の持っている方法のすべてをお伝えしていきます。

その方法は大きくまとめると、  
この二つの要素から成り立っています。

## **●幸せを引き寄せるための「5つの鍵」を理解すること**

## **●無意識を活性化した状態を作り出すこと**

この講座では、  
願いを紙に書き出したり、  
壁に貼ったり、  
日記を書くこともありません。

「鍵」を理解し、  
「声のリード」によって無意識を活性化すること。

この二つができれば、あなたに、  
ラッキーが次々と舞い込んでくるでしょう。

それでは、次の章からは、さっそく  
「5つの鍵」について、お話ししていきます。

1日1章ずつ受けていただければいいので  
第1章から順番に進めてくださいね。

ワクワクしてきましたね。

一緒に幸せを引き寄せていきましょう。

## 【疑問や不安にお答えします】

ここまでで、わからないことや不安に思うことがあったら、

下記の問い合わせフォームから  
問い合わせてください。

不安を抱えたままいると、  
その不安が何度も何度も頭の中に現れ、  
あなたの大切な思考を占領してしまいます。

「こんなこと聞いていいのかな？」  
と思うことでもいいので、

わからないことや不安に感じることがあったら  
すぐにご相談ください。

私は、いつでもあなたの隣にいます。

問い合わせフォームはこちらからどうぞ。

<https://black-thrush.com/shitsumon/>

最後までお読みいただきありがとうございます。



幸せは、もうすぐです。

常森さつき