

# Happy Direct Program

ハッピーダイレクトプログラム

# 第4章

## 【幸せになるための4つ目の鍵】

ありのままの自分を  
素晴らしいと感じる

こんにちは。常森です。

「幸せになるための5つの鍵-第3章」は  
ご覧いただけましたか？

あなたの幸せを引き寄せるために、  
第3章でお話した

「心の中に幸せを受け取る空間を作る」ことは、

次に進むために、  
必ず実践しておいていただきたい  
大切な部分です。

前回のワークには、

体を動かしたり、  
声を出したりするものがあるため、  
面倒に思われるかもしれません。

しかし、このワークは、  
これまでに取り組んでいただいた  
自分の内面と対話するステップと同じように、

**あなたの幸せのために不可欠なものです。**

ですから、

ワークの時間をとって、あなたの中の  
ネガティブなエネルギーを解放してください。

さらに、解放した後のエネルギーの調整も  
実践していただきたいと思います。

このワークを実践してからでないと、  
第4章の内容の効果が  
上がらない可能性があります。

それというのも、

今回は、あなたのなかに、  
洗っても取れない汚れのように  
残ってしまっている体験を  
思い出すステップがあるからです。

人生の中で、  
嫌なことの一つや二つ、  
あなたも持っていると思います。

そして、過去の嫌なことは、  
あなたが意識していなくても  
あなたの心の奥底にずっと存在していて

常にあなたのエネルギーを奪い続けています。

これまでに  
どんな体験があったとしても、

幸せを引き寄せるためには、  
そのことに振り回されてはいけません。

過去の嫌な体験で染み付いた  
ネガティブな感情は、  
取り除かなければならないのです。

そのために、今回は、過去の嫌な体験を  
思い出していただく必要があります。

ただ、どうしても、

過去のつらい体験を思い出すということは、  
チクリとした痛みを伴うものだと思います。

そういう痛みを持ってしまったときには、

第3章でおこなった  
「ネガティブなエネルギーを解放するワーク」を  
おこなってください。

また、

過去を思い出すことによって、  
エネルギーが混乱した場合も、

「エネルギーを調整するワーク」によって、  
あなたのなかのエネルギーを、  
落ち着いた、おだやかな状態に戻すことが  
できますね。

このように、  
今回の内容を心の底から理解していただくために、  
第3章のワークは、とても大切なものです。

真の幸せをつかむために、  
第3章のワークを必ずおこなってから、  
この章に進むようにしてください。

そうすることで、あなたの中に、  
幸せを受け取る空間が作られ、  
あなたの希望が叶いやすくなっていくでしょう。

もし、まだ実践していない場合は、  
必ず、第3章のワークを読み直して、  
声によるリードを用いたワークに取り組んでくださいね。

「第3章」

<http://blackthrush.com/vol3/>

ワーク音声

[https://youtu.be/\\_TGhbSmwq6k](https://youtu.be/_TGhbSmwq6k)

では、「第3章」をご覧ください、  
あなたの心に幸せを受け取る空間を作るワークを  
実際にやっていただいたところで、

「幸せになるための5つの鍵」  
第4章に入っていきます。

## 4番目の鍵

さあ、いよいよここから、  
「幸せになるための5つの鍵」の4つ目に  
入っていきたいと思います。

4番目の鍵は、  
「今の自分を、そのまま素晴らしいと感じる」  
ことです。

「ありのままの自分」  
「あるがまま」  
「自分を許す」





こんな言葉を、  
あなたもどこかで聞いたことが  
あるかもしれませんね。

ですから、

今ここで  
「自分のママが素晴らしい」と聞いても、  
もしかしたら「耳タコ」状態かもしれません。

でも、

そうやって、  
「ありのままの自分で生きる」  
と、多くの人が言っているのに、

実際に、できている人は多くないのも事実です。

多くの人が聞いたことがあるはずの  
「今の自分が素晴らしい」  
「自分を許す」  
という言葉

いまだによく見かけることが  
その証拠ではないでしょうか。

なぜ、実際に  
自分を認められなかったり  
許せていなかったりするかというと、

それは、  
いくら言葉で理解できても、  
心の底からの理解、  
体の感覚としての理解になっていないからなのです。

今回、ご紹介するワークでは、  
あなたに「自分のままだが素晴らしい」ことを、

心の底から、体の奥から感じていただけるように  
構成していますから、

ぜひ、ワークに取り組んでみてくださいね。

さて、

今の自分を、  
そのまま素晴らしいと感じることは  
とても大切なことで、

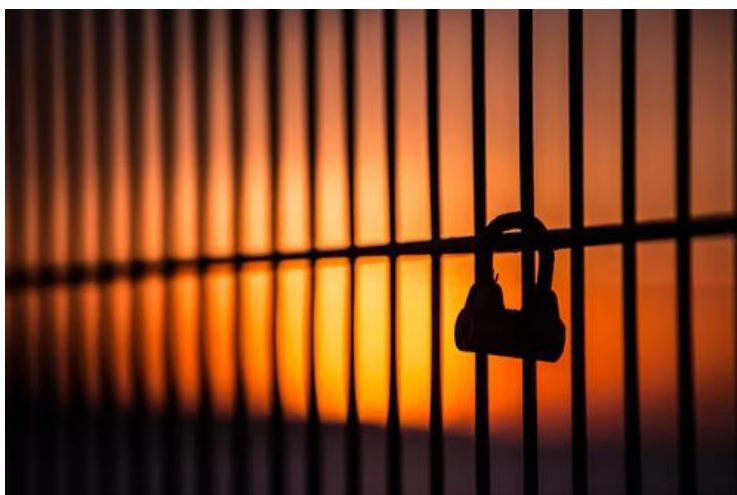
願いを叶えたり幸せを引き寄せたりするために  
必須のプロセスです。

では、

「自分のままだが素晴らしいと感じる」  
ことができていないと、  
どういうことが起きるのでしょうか。

実は、こんなことが起こります。

- ・わざわざ不幸になる道を選んでしまう
- ・自分で自分を「ダメな人」という枠組みに押し込んでしまう
- ・「私の人生なんて、こんなものだ」と諦めてしまう



この言葉を聞いて、  
あなたはどのように感じましたか？

自分で自分を不幸にするとか、  
自分から不幸な道を選ぶとか、

「そんなことするわけない！」と、  
あなたは思うかもしれません。

でも、

自分をそのまま素晴らしいと感じ、  
自分の存在に「YES」が出せていないと、

自分でも気づかないうちに、  
わざわざ不幸なほうを選ぶことは、  
実際によくあることなのです。



そこで、第4章では、

・自分を許すこと

・染みついた罪悪感からの解放

などをおこないながら、

あなたが、今の自分を丸ごと認めることが  
できるようにしていきたいと思います。

第4章でも、

声によるリードを使った、

「解放とつながりのワーク」を用意していますので、

楽しみに読み進めてくださいね。

第3章のワークを実践していただいたあなたなら、

4番目の鍵を心の深いところで、

受け取ることができますよ。

今回も、あなたにやっていただきたいことが

ありますので、

第3章と同じように、

しっかり取り組んでいただき、

あなたの幸せを引き寄せていきましょう。

一緒に幸せをつかんでいきましょうね。

# 1. 「自分を許せていますか？」

さて、今回、  
あなたに考えてほしいことは、  
このことです。

「あなたは、自分を心から許せているでしょうか？」

こんな風に問いかけるのは、

「自分を許す」ことができていない人が、  
とても多いからです。

そして、  
自分を許すことができないと、

「わざわざ不幸の道を選ぶ」  
という、

絶対にしてはいけない方向に、  
自分でも気づかないうちに行ってしまうことがあります。

この間違っただ選択は、  
無意識的に起こるので、

**自分では、なかなか気づくことができません。**

そのため、ここで、  
「自分を許す」ことの大切さを、  
理解していただきたいと思います。

例えば、あなたには、  
こんなことはありませんか？

- ・何か行動を起こすときに必ず周囲の目が気になってしまう
- ・ついつい、人の意見を気にして本音と言えない

これらは、日常的に感じることも、  
あるのではないかと思います。

周囲の人と協調していくことは、  
社会生活を営む上で、大切なことです。

しかし、これが行き過ぎてしまえば、

- ・自分が「よい」と思ったことも「よい」と言えない
- ・自分が「イヤだ」と思っても、「イヤ」と言えずに我慢してしまう

そういうことにつながります。

普段から、  
**「私なんか何の能力もない」**  
**みたいに感じている場合、特に注意が必要です。**

「自分には能力がない」  
と、ついつい思ってしまう場合、

今のままで十分に素晴らしいのに、  
自分の存在が何か足りていないもののよう  
感じてしまっているのです。



このような、  
本来持つ必要ない劣等感を持ち続けると、

そのエネルギーが、  
他人をうらやんだり、恨んだりすることに  
向かってしまうこともあります。

そうすると、  
自分が持っている価値には目を向けず、



やみくもに

「まだ足りない。もっと、もっと」

というような、

いくら飲んでも癒えない渴きを感じるようになってしまいます。

もし、そうなってしまったら、

願いをかなえること、

幸せを引き寄せることから、

どんどん遠ざかってしまいますね。

もし、あなたが、

「自分は能力が足りないんだ」とか、

「これさえできるようになれば…」と  
頑張っているときに、

「あなたの頑張りの方向は、違うよ」  
と言われたら、猛烈に反発すると思います。

「え？ こんなに頑張っているのに、  
それが無駄だっていうの？」  
と思いますよね。

でも、

その頑張りの奥にある気持ちって、  
実は、必要のない劣等感なのです。

本来、あなたは、  
劣等感なんか持つ必要はありません。

あなたが持っているもの、  
そばにいてくれる人が、  
どれほど素晴らしいかってことに  
あなた自身が気づいていないだけなのです。



私にも経験がありますが、  
自分のことをよく知らない人から変な評価をされてしまう、

そういうことって、あると思います。

例えば、

最初は、普通に接していた人と、  
意見が合わなくなってしまうと、  
距離を取るということがあったとします。

そのような場合、  
そのまま疎遠になっていけばいいのですが、

意見が合わなくなった人が、  
自分のことを別の場所で、  
悪く言う場合もありますよね。

そうすると、その言葉を信じてしまった人が、  
自分のことを「悪い」人だと思い込むようなことだって、  
起こるかもしれません。

このように、

自分の中身は全く変わっていないのに、  
周囲の評価は、自分に関係なく  
勝手に変わってしまうことがあるのです。

自分に対する他人の評価なんて、  
実はそんなものなのです。

そんな評価なら、気にする必要もありませんね。

自分の中身の確かさを信じていられたら、  
それでいい、

あなたは、今のあなたのそのまま、  
自分が思うように生きていたらいいのです。

人と比べたり、

人の評価を気にして、

やりたいことをやらない選択をする必要はありません。



特に、こんなことしたらどう思われるかな？  
と不安な時ほど、

それは、  
あなたにとって大切なことであることが  
多いのです。

本当はやりたいのに、  
「誰かに何か言われたいか」と不安になる、  
そういうことがあるかもしれません。

でも、

そこを乗り越えられたら、きっと、  
自分らしい生き方に自然にたどり着くと思います。



人の評価を気にしないで、  
自分の「やりたい」ことをするためには、

自分の存在をそのまま許し、  
素晴らしいと感じていることが必要です。

どうしても、簡単に自分を許すということに、  
どこか違和感の残る感じがするとき、

それには、

子どもの頃に染みついた  
「罪悪感」と関係していることが多いのです。

そのため、次に、  
自分を許すことと深くつながっている、  
「罪悪感」についてお話していきたいと思います。

## 2. 「染みついた罪悪感からの解放」

ここまで、

自分を許すことができていないと、  
無意識が間違っただけを選んでしまうことを  
お話ししてきました。

いつも不安を感じたり、  
自信が持てない状態のまましていると、  
わざわざ不幸な道を選んでしまうことがあります。

これには、  
本来持つ必要のない劣等感が、  
心に間違っただけ働きかけをしていることが、  
関係しています。

そして、  
その必要のない劣等感がどこから来るかというと、

それは、

子どもの頃の体験で染みついてしまった、  
罪悪感からなのです。

そのため、ここからは、  
「染みついた罪悪感」について、  
お話ししていきたいと思います。



過去の体験で「罪悪感」を持つことが、  
染みついてしまうことがあります。

私も、そういう経験を持っているのですが、

あなたは、子どもの頃に理不尽な理由で  
責められた経験を持っていませんか？

いつも自信が持てないと感じるようになるのは、  
成長の段階で必ず何か大きな負の体験をしています。



特に、子ども時代に

大人から言われた言葉によって傷ついた体験が、  
その原因になっていることが多いのです。



今、ここで少し思い出してみてください。

子どもの頃、

自分のせいではないことで叱られたり、

体罰を受けたり、

怖い思いをしたことがなかったでしょうか？

そのほかにも、

例えば、  
自分が一所懸命にやったことを  
大人から馬鹿にされたり、  
からかわれたりしたという経験はなかったでしょうか？

ごめんなさい。

つらい体験を思い出すのは、  
楽しいことではないですよ。

ただ、ここまで進んできたあなたなら、  
ネガティブなエネルギーが自分の中に出てきたら、  
それを解放する方法を理解できていると思います。

そして、心のエネルギーを調整することもできますね。

ですから、今回は、  
思い切って、つらい体験を思い出してみましよう。

これが、これからのあなたに  
必要な時間になると思います。

では、10分間ほど時間をおきますので、  
思い出してみてください。

- ・
- ・
- ・

- ・
- ・

今、何か思い出されたでしょうか？

もし、あなたが理不尽に叱られた体験があるなら、  
また、頑張ったのに認められなかった体験があるなら、

それらが、あなたの中に、  
染みついた罪悪感という形で  
残り続けている可能性があります。

つまり、

自分は、普通にしているのに叱られてしまう、  
あるいは、頑張っているのに叱られてしまう  
ということが起こると、

**「自分には価値がないから叱られてしまう」**

**「自分は責められて当然の人間だ」**

という価値観が生まれてしまうのです。

そのような価値観が生まれると、  
何をやっても上手くいかないけれど、

それは自分が悪いからだ、  
自分に価値がないからだ

とを感じるようになります。

その思考回路は、  
無意識の奥底にしまわれて、

常に、

「自分には価値がない」

と感じるようになってしまいます。



そのように、  
自分に価値がないという思考回路が染みついてしまうと、  
たとえ、自分が頑張って成果を上げることがあっても、

それに対しての評価を

素直に受け止められないということが起きます。

他者からの評価や、  
ほめ言葉を素直に受け止められない、

なんとなく、ほめられると居心地が悪い  
と感じるようになってしまうのです。

ほめられると、かえって気持ちが悪い

と感じるようなら、それは危険信号です。

今すぐに、染みついた価値観を消す必要があります。



また、

「これさえできれば認められる」  
と思うことがあるかもしれませんが、  
それは間違いです。

なぜなら、

あなたは、あなたでいるだけで  
価値ある存在だからです。

あなたが今、  
自分に自信を持ってないと感じているとしても、  
それは、大人が勝手に植え付けた価値観です。

「自分は大切にされる価値のない人間だ」  
ということが無意識にすりこまれると、

わざわざ、自分を傷つけるような人と  
関わってしまうことも起こります。

自分に必要のない他者の価値観など  
捨ててしまいましょう。

そうすることで、  
あなたの願いが叶いやすくなるのです。

ここまでで、  
もし、あなたが過去の体験によって、  
他者の価値観が刷り込まれて  
しまっていることに気づいたなら、  
  
このワークをやっておいてください。

## 【間違った思考回路を捨てるワーク】

これは、どこでも行うことができます。  
何も準備する必要はありません。

次のようなことをイメージしていただくだけです。

今すぐ簡単にできるワークなので、  
振り払いたい過去から今すぐ解放されてくださいね。

では、始めましょう。

- ①目を閉じて、  
自分の前に、これから捨てる  
間違った思考回路が書かれた紙が  
置いてあるのをイメージします。

②その紙をイメージのなかでくしゃくしゃに丸めます。

③イメージのなかで、その紙にマッチで火をつけ、フライパンのなかで燃やします。

④灰になったら、フーっと息をかけて外に向かって吹き飛ばします。

⑤空になったフライパンを振って、完全に中身を捨てましょう。

これで終わりです。

目を閉じてイメージするだけなので、ちょっとした空き時間や電車の中でもおこなうことができますね。

今回の思い出しによって、モヤモヤしたものがある場合は、このワークを使って解消しておくようにしましょう。

ここまで見てきたように、

子ども時代の体験は、驚くほど私たちの生き方に影響を与えていて、暗い影を落としているものも、多いのです。



でも、そんなものに  
縛られている必要はありません。

あなたの価値は、  
他人が決めていいものではありません。

過去も、現在も、そして未来も。  
さあ、自由になりましょう。

幸せな未来があなたを待っていますよ。



### 3. 「解放とつながりのワーク」

ここまでのところを、  
少しまとめておきましょう。

○自分を許し、自分のままだが素晴らしいと感じられないと、  
無意識が間違った選択をして、  
わざわざ不幸になる道を選んでしまうことがある

○自分の存在をそのまま素晴らしいと感じられないのは、  
子どもの頃に染みついた罪悪感が原因である

○他人の評価で自分を評価することから自由になる

ひとつ前のステップで、

染みついた罪悪感は、  
必要のない他人の価値観が、  
すりこまれた結果であることが、  
わかっていただけだと思います。

このような

染みついた罪悪感から自由になることで、  
本当の自分の価値に気づくことができます。

そうすることで、

本当に、

自分を許し、

自分のままで素晴らしいと

感じるようになるでしょう。

そのような状態になっていくことで、

あなたの心と体は、

プラスの波動に包まれていきます。

すると、

思いがけない幸運が、

次々に舞い込むことになるのです。

今回ご紹介する

「解放とつながりのワーク」によって、

きっと、幸福の波動に包まれていくのを、

感じられると思います。

ここでは、

ワークの方法について

文章でもご紹介していきますが、

実際にワークを行う際には、

「解放とつながりのワーク」の動画をご視聴いただき、

声によるリードを聴きながら、  
おこなってください。

<https://youtu.be/7L1yKxcS4KI>

## 【解放とつながりのワーク】

さあ、ではさっそくワークをやってみましょう。

自分の心を自由に解き放ち、  
宇宙とつながるワークです。

声によるリードを用いた、  
全体で20分間くらいかけてやるワークになっています。

ワークをおこなうにあたっては、

誰かに話しかけられたり、  
電話がかかってきたりなど、  
邪魔が入らないように、  
誰もいない時間と場所を選んでください。

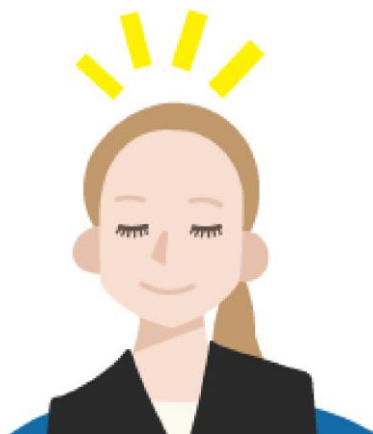
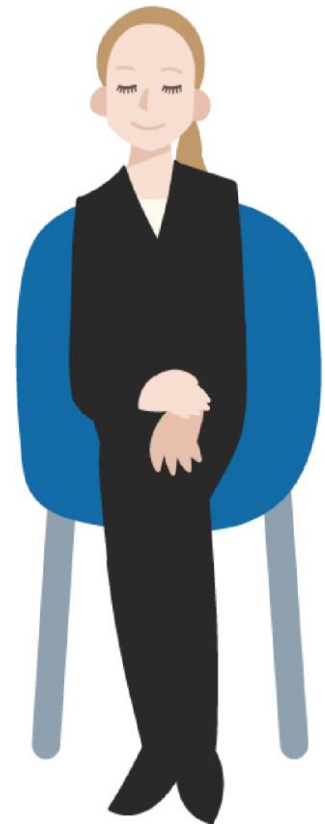
それでは、始めますね。

① ゆったりと椅子に座り、目を閉じます。

② しっかりと、足の裏が床面についている感覚を確かめます。

③ ゆったりと呼吸していることを確かめながら、足の裏から、エネルギーが自分の体のなかへ上がってくるのを感じていきます。

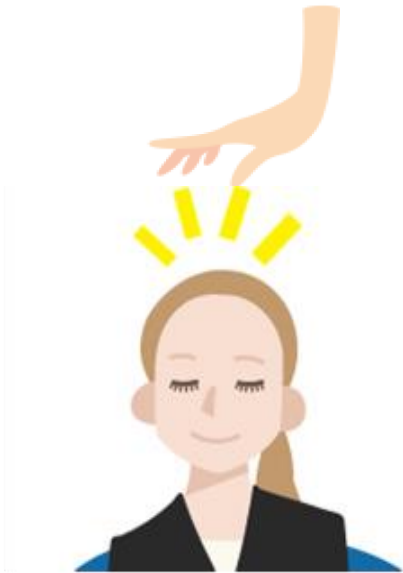
④ 十分にエネルギーを感じたら、頭のとっぺんから、自分の体を解放する感覚をイメージします。



⑤ 自分の頭から  
自分自身のエネルギーが光となって

解放されていくのを感じながら、  
さらに上を意識していきます。

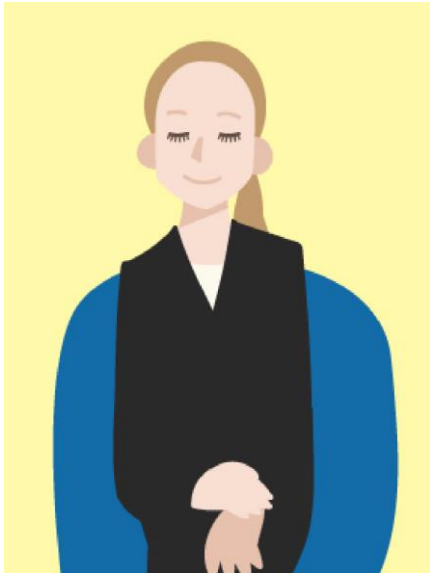
- ⑥すると、  
上から「宇宙の手」が差し伸べられて  
いるのを感じることもできるでしょう。



- ⑦あなたは心のなかで、手を伸ばし、  
宇宙の手と手をつなぐことができます。



- ⑧あなたは、安心して自分を宇宙にゆだね、  
しばらくの間、  
あたたかく、穏やかな光に  
包まれていることを感じます。



- ⑨じゅうぶんに、  
宇宙の光とひとつになる感覚をあげたら  
ゆっくりと、何回か深呼吸してから、目を開けます。



⑩あなたは、すっきりとした  
清々しい空気に包まれているのを  
感じることができます。

⑪そして、いつでも、  
あたたかく、おだやかな宇宙に戻っていけることを  
思い出してください。

ワークのなかで、

もし、「宇宙の手」を  
イメージできなかったとしても大丈夫です。

そのとき、あなたのなかに  
浮かんだものを感じていくだけで構いません。

イメージできなくても、  
何か大きなものと一体になる感じや、  
光に包まれている感覚を受け取れば、

十分、ワークは成功していますので、  
安心してくださいね。



※動画には、自然にこのワークに取り組めるよう  
声のリードが入っています。

テキストをよみ終わりましたら、必ず  
動画音声を聴きながら、実践してください。

## 4. 「愛されているわたし」 を確認する

さあ、  
「解放とつながりのワーク」は、  
実践できたでしょうか。

先に進む前に、  
必ずこのワークを一度はおこなってくださいね。

間違った価値観から自由になり、  
大いなる宇宙に、  
まるごと受けとめてもらうワークをおこなうことで、

あなた自身も、自信をもって、  
自分にまるごと「YES」を言うことが、  
できるようになるでしょう。

そうすることで、  
どんどん、プラスの波動が、  
あなたのなかから生まれてくると思います。

そのプラスのエネルギーが、  
幸せを強力に引き寄せます。

そのままの自分に、  
YESと言うことができるということは、

怒っているあなたも、  
喜んでいるあなたも、  
悲しんでいるあなたも、  
苦しんでいるあなたも、  
楽しそうにしているあなたも、

全部、

あなたのままでいいということなのです。

今のあなたがダメなんて、  
いったい誰が決めたのでしょうか。

そんな価値観は、  
あなたには必要のないものです。

あなたは、

幸せを感じる資格のある、

幸せだけを感じていい、

誰がなんと言っても素晴らしい、

この宇宙でたった一人の存在です。

全部、今のままのあなたでいいのです。

ただ、ここまで学んでいるあなたでも  
自分が本当に誰かに必要とされているか、  
愛されているか、  
心配になることもあるかもしれませんね。

実は、以前の私がそうでした。

病気をして、  
家族に迷惑をかけてばかり、

誰からも愛されないし、  
愛される資格もないと思い込んでいた時期があります。

でも、それは違いました。

大いなる宇宙とのつながりを感じることで、

私は、たとえどんな状態であっても、  
生きてさえいればいいのだと、  
はっきり感じることができました。



そうです。

誰もが、そこにいるだけで、  
もう愛されているのです。

あなたは既に、宇宙に愛されている存在、  
もう既に愛されて、ここにいます。

そう、あなたはもう、愛されています。

愛されている自分を抱きしめてください。

あなたが生まれたその瞬間、  
この世界は、あなたの誕生を祝ったことでしょう。

愛されている自分を

今、感じることができます。

あなたは、もう愛されています。



この「愛されているわたし」を確認するステップは、  
動画に収録されています。

「愛されているわたし」を実感するには

声によるリードを用いて、  
ワークとして、おこなうほうが効果的だからです。

なので、今回は、あえて  
文章で伝えることを避けました。

文字を目で追うことは、左脳で処理されますが、  
声に耳を傾けることは、右脳を刺激します。

そのため、無意識へのアクセスとなりやすいのです。

では、動画にしたがって、  
「愛されているわたし」を実感してください。

動画URL

<https://youtu.be/sOUQM0498mE>

無意識の役割については、  
第6章で詳しくお伝えしますが、

今は、意識で理解するよりも、

無意識が活性化することのほうが、  
幸せを引き寄せるうえで大切なことである、

ということだけ、記憶にとめておいてくださいね。

この「愛されているわたし」も、  
これまでのワーク同様、

ひとりになれる時間と場所を選び、  
ゆったりとした姿勢で、  
呼吸を整えてから、  
声によるリードに身を任せてください。

そうすることで、

あなたの存在が、  
本当に、大切なものであることを、  
感じていただけたと思います。

## まとめ

第4章では、  
4番目の鍵として、

「今の自分を、そのまま素晴らしいと感じる」  
ことが、必要だということをお伝えしました。

そして、そのために、  
少しつらい過去の体験を思い出していただいた後、

「解放とつながりのワーク」と、  
「愛されているわたしのワーク」

を実践していただいたと思います。

これらのワークを実践していただくことで、  
あなた自身が、自分の存在を、  
大切にすることができ、

あたたかく、大きなプラスのエネルギーに  
包まれていきます。

すると、  
あなたは、あなたらしい魅力を、  
周囲にどんどん放っていくようになるでしょう。

それは、とても自然に起こります。

そのため、まるで周囲の人たちが  
変化したように思えるかもしれません。

あなたのエネルギーが、  
あなたの周りをあたたかな光で満たしていく、

すると、

周囲の人からも、  
心のこもったエネルギーが返ってくる、



**そんな循環が起こり始めます。**

そしてなにより、

**幸運が一気に、**

**あなたのところに届き始めるでしょう。**

ここまでのワークをこなしてきたあなたには、  
その幸せを自然に受け取ることができますよ。

まだ、ワークを実践していない方は、  
あなたの体を幸せなエネルギーで満たすために、

ワークを必ず、ひとつひとつ実践していきましょうね。

さあ、あなたはすでに  
とてもよいエネルギーになっていますよ。

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】**

ここままで、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。

そして、マイナスの波動にさらされることにもなります。  
ですから、

「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