

# Happy Direct Program

ハッピーダイレクトプログラム

# 第7章

**無意識と意識を  
統合する**

こんにちは。常森です。

前回の第6章では、

私たちの行動に、  
無意識が大きな影響をあたえていることを  
お伝えしました。

無意識を味方につけることが、  
願いをかなえることにつながることも、  
理解していただけたと思います。

そして、

無意識の扉を開ける秘密のカギである  
変性意識についても、

声によるリードを使って、  
体験していただきました。

この変性意識状態に慣れてくると、  
日常のなかのちょっとした瞬間に、  
無意識とのアクセスが可能になります。

無意識とのアクセスが、  
活発化することによって、

あなたの願いは、  
無意識にとって「当たり前」のことになっていきますよ。

そうならば、

願いをかなえることは、  
ほぼ「自動化」されていきますから、

どんどん、あなたの願いを  
現実のものにしていってくださいね。

前回までの内容でも、  
第1章からしっかりとついてきてくれているあなたなら、  
既に、変化が起こり始めていると思います。

ただ、

もし、今の段階で何も感じられなくても  
大丈夫ですよ。

今回、ご紹介するワークは、  
幸せを受け取る準備の最終段階となるものです。

ですから、

今回のワークや、  
前回までにお伝えしてきたワークを  
繰り返し実践していただくことによって、

あなたも幸せを受け取ることができるようになります。

一緒に願いをかなえていきましょうね。

それでは、ここから  
第7章に入っていくことにしましょう。

## 「今の悩みを解消する」

ここまでの講座のなかで、

あなたがどれほど素晴らしい存在であるか  
どれほどこの宇宙に愛されているか

お伝えしてきました。

「愛されている私」に気づくことで、

私たちの悩みが、  
自分が思っていたほどのものでは  
なかったとわかり、

悩みが悩みでなくなる

そういうことも起こると思います。

でも、

そのような気づきがあってもなお、

私たちを苦しめるものが、  
心のどこかにあると

マイナスのエネルギーが  
生まれてしまい、

幸せを遠ざけてしまうことが  
あるのです。

そのため、この章では、  
あなたが、今もなお感じている  
心の奥の悩みを解消していきたいと思えます。

この心の奥の悩みを手放すことで、  
本当の幸せが受け取れるようになりますよ。

遠い過去の記憶が  
心のどこかでくすぶっているなら、

今回のワークを使って、  
それを手放してしまいましょう。

第6章でもお話したように、

意識と無意識のバランスが取れている状態を  
「統合」と呼びます。



普段の私たちは、  
意識が強くなったり、  
無意識のほうが強くなったり、

その場に応じた心の状態が  
自然に作り出されます。

しかし、

悩みがあるときというのは、  
ほとんどの場合、意識が強すぎて、  
無意識を抑え込もうとしている状態になっています。

このような状態になっていると、  
悩みの地点で身動きが  
とれなくなってしまうため、

解決に向かって動き出すことも  
できなくなってしまうます。

そのため、

意識と無意識のバランスを整えて  
統合していくことによって、

自分のなかにあった  
悩みへの見方をとらえなおし、

悩みの対象であった出来事を  
単なる「過去」にしていき、

さらには、

その「過去」さえも消し去っていくことを  
これからのワークで行いたいと思います。

ワークは、次の2段階になっています。

まずは、

**①意識と無意識を統合するワーク**

そして、

**②苦しみを消すワーク**

です。

これらは、順序良く行うことで、  
効果が高まるように構成していますので、

必ず①から実践してくださいね。

## 【意識と無意識を統合する ワーク前の作業】

それでは、  
ここから「声によるリード」を用いた、

「意識と無意識を統合するワーク」を  
おこなっていきましょう、

と、すぐに始めたいところですが、

今回は動画教材で、  
声によるリードを聴いていただく前に、  
あなたにお願いしたい作業があります。

この作業を行うことは、  
あなたの悩みを解消するために、  
不可欠なことであると同時に、

意識と無意識の統合にとっても、  
必要なことなので、

少し面倒に感じるかもしれませんが、  
ぜひ、おこなってください。

実は、今回の準備作業には、  
あなたの悩みについて、  
イメージを思い浮かべ、  
それを描いてもらう作業が含まれています。

ここで、もしかしたら、

あなたは、

「あれ？  
ネガティブなことは書かないほうが良いと  
言ってなかったっけ？」

と、疑問に感じたかもしれせんね。

はい。確かに、  
基礎編でお話したように、

私はこれまで、  
嫌なことを書かないほうが良いと  
お伝えしてきました。

それは、

「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るので、

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う

という理由からでした。

そのことに変わりはありません。

ただ、今回、あなたに描いてほしいのは、  
悩みの内容を具体的な文字にするのではなく、

あなたの中にある「悩み」という「感情」を  
何か目に見えるように表現したとき

それは、  
どんな形かな？  
どんな色をしているかな？  
というように、

悩みを色や形、においや音などに置き換えたイメージ  
として、描いていただきたいのです。

直接的な言葉ではなく、

あくまでイメージとして  
悩みを扱っていきますので、  
マイナスの波動に覆われる危険が極めて少ない方法です。

ですから、

安心して実践してみてください。

それでは、手順を説明していきますね。

準備するもの：

A4くらいの白紙3枚、

鉛筆など筆記用具、クレヨンや色鉛筆など

①あなたが解消したい悩みを何かイメージで表すと  
どんなものになるか考えてみましょう。

色や形などを思い浮かべます。

人によっては、重く硬いようなものや、  
また、モヤモヤした煙のような  
イメージが湧いてくるかもしれません。

そして、痛みを感じるような  
何かトゲトゲした形のイメージを持つ人もいます。

どんなイメージでもいいのです。  
あなたが感じるままにイメージしてください。

形をイメージすると、  
色のイメージも出てきますね。

もし、においや音などがあれば、  
それも思い浮かべていきます。

②思い浮かべたイメージを白い紙に描きます。

鉛筆で線画のようにしてもいいし、

色鉛筆やクレヨンで色をつけてもいいでしょう。

音やにおいがある場合は、メモしておいてください。

③次に、この悩みがすべて解決したことをイメージしてみましょう。

色や形などを思い浮かべていきます。

先ほどと同じように、においや音があれば、それも思い浮かべます。

④そして、その解決したイメージを別の白い紙に、さきほどと同じように描いてください。

ここまで、できたら、

声によるリードの前半を聴きながら、

意識と無意識を統合するワークを実践してみましょう。

白紙が1枚残っていると思いますが、

これは、声によるリードの前半が終わったところで使います。

もし、あなたが絵を描くのがどうしても苦手ならば、

思い浮かんだイメージを言葉で書いても構いません。

ただ、

**何も描かず(書かず)に、**

**声によるリードに移らないようにしてくださいね。**

# 悩みを解消するワーク①

## 「意識と無意識を統合する」

それでは、描けましたら

以下のURLから、  
声によるリード前半を聴いてください。

聴き終わったら、一度、  
このテキスト教材に戻ってきてくださいね。

では、行ってらっしゃい。

意識と無意識を統合するワーク前半

<https://youtu.be/kEh9hEWgPg8>

...

声によるリード前半を実践してきましたね。  
おかえりなさい。

それでは、動画の指示にもありましたように、

今、感じているイメージを  
3枚目の白紙に描いてみましょう。

描いたら、それを自分でながめて、  
どんな気持ちがしているか、

今の状態をよく味わっていきましょう。

はい、いいですね。

では、声によるリード後半がありますので、  
そちらを聴いてください。

それではどうぞ。

意識と無意識を統合するワーク後半

<https://youtu.be/1eVo-NBqS20>

声によるリード後半が終わったら、  
また戻ってきてくださいね。

さて、  
意識と無意識を統合するワークは、  
いかがだったでしょうか。

3枚目のイメージが、  
1枚目とも、2枚目とも違っていて、  
あらためて1枚目のイメージをながめてみたときに、

- ・「なんだか、他人事のような感じがする」
- ・「別の世界のことのように感じる」
- ・「もう全然気にならない」

というような感覚があれば、

ワークは成功です。

しっかりと統合ができている状態に  
なっているといえるでしょう。

もし、

3枚目のイメージが、  
1枚目や2枚目のイメージと似ていた場合は、  
やや統合の度合いが弱い可能性がありますので、

少し時間をおいて、  
再度、同じステップを実践してくださいね。

## 悩みを解消するワーク②

### 「苦しみを消す」

それでは、続いて  
「苦しみを消す」ワークをご紹介します。

意識と無意識の統合によって、  
悩みに対する見方には、  
変化が現れていると思います。

しかし、それでも

苦しい気持ちが、  
波のように押し寄せてくる

そういうことがあると思います。

第3章でお話ししている通り、

ネガティブ思考は、私たちが  
生きていく上で必要なものであり  
切っても切れない存在です。

なので、生きている限り、  
一生悩まないということはないと言っていいでしょう。

そこで、悩みや苦しみが  
湧いてきてしまったときに実践してほしいのが、  
この「苦しみを消す」ワークなのです。

では、いよいよ  
その方法をご紹介しますね。

## 【苦しみを消すワーク】

これは、場所や時間を選ばず、  
いつでもどこでも、実践することができます。

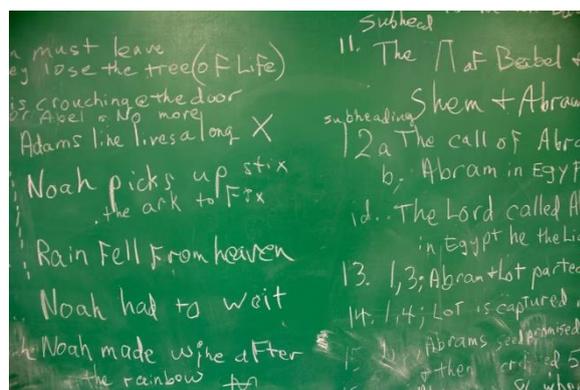
要は、「苦しくなったとき」におこなうものだと、  
思ってください。

では、始めます。

苦しくて、嫌な感情が沸き起こってきたとき

①頭の中で、黒板か窓ガラスのようなものを思い浮かべます。

②頭の中の黒板、または窓ガラスをぞうきんで拭き掃除します。



このとき、

黒板に書かれていた嫌な感情  
窓ガラスにこびりついた過去の汚れ

こんなものを拭き取ってきれいにするような、  
ピカピカにしてしまうような、

そんなイメージを思い浮かべます。

きれいになった黒板や窓ガラスには、

何も書いていないし、汚れもありません。

そう、

あなたの苦しみは、  
消えてなくなったのです。

これは、

嫌なことがあったとき、  
苦しいなと感じたその瞬間に、

いつでも、何度でも行うことができます。

そして、いつも、  
汚れの消えたきれいな空間をイメージすることで、  
苦しみを消し去ることができるのです。

あまりに簡単なので、

もしかしたら、  
信じられないと感じるかもしれませんが、

とても効果のある方法ですから、  
実践してみてくださいね。

## まとめ

第7章では、

ここまでのワークをおこなっても、  
まだ解消できない悩みについて、

意識と無意識を統合するワークを使って  
解消することをご紹介してきました。

そして、

さらに、日常的な苦しさを消すワークも  
ご紹介しましたので、

あなたは、常に  
プラスの波動を身にまとってられるように、  
なっていくと思います。

今回のワークは、  
準備も多くてたいへんだったと思いますが、

ここまでのワークをこなしてきたあなたは、  
幸せを受け取る  
最終準備が整った状態となっていますから、

やってくる幸せを、  
どんどん自分のものにすることができますよ。

まだ、意識と無意識を統合するワークを  
体験していない方は、

マイナスの波動を出してしまう  
悩みを解消してしまうために、

ぜひ、ワークを実践してくださいね。

さあ、あなたは体の奥から  
幸せ体質になってきましたよ。

次の第8章は、いよいよ  
あなたの願いを叶えるワークを行います。

このワークでは、  
あなたの無意識に直接語り掛けて、  
願いを現実化していくことを実践します。

無意識を活性化して、  
あなたの願いをしっかりと無意識に伝えていく、  
そのプロセスが、声によるリードによって、

自然におこなえるように構成されています。

この講座の集大成となるワークですから、  
楽しみにしててくださいね。



あなたの願いを叶えながら、

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。

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、もう目の前です。

常森さつき