

6. 眠る前の「魔法の言葉」が理想のあなたをつくる

好きな相手をひきつける最良の策は、いち早く心の中でつきあい始めてしまうことです。

潜在意識に語りかけるのに最も適した時間は夜、眠りに入る直前です。眠りにつく前というのは、誰もがうとうとします。この状態が潜在意識が最もあらわになった状態なのです。ですから、眠りに入る直前に自分の願望を祈念すれば、潜在意識は無理なくあなたの願いを受け入れてくれます。

ある内気な女性は、その性格ゆえになかなか好きな人に告白できませんでした。相手も好意を持ってくれていることに何となく気づいていました。けれど、どうしても告白できません。その理由は、もし「ノー」と言われたらどうしよう、という恐れからでした。

マーフィー博士はこうアドバイスしました。

「あなたは毎晩、眠る前に想像の中で告白の練習をしてみなさい。あなたは自分の望みのままに行動している。臆することなく彼に告白して、彼があなたの気持ちを受け入れているところを克明に描いてみなさい」

彼女はその通りに毎晩ベッドの上で告白しているところを想像しました。想像の中での彼女は少しも内気ではありませんでした。まもなくそれは現実化しました。女性はリハーサルのおかげで勇気が出たのです。

もし彼女が睡眠法を実行しなかったら、いつまでたっても勇気がわかず、かえってぎくしゃくした関係になっていたかも知れません。人間は自分の強い願望が実現できないときに強いストレスを感じます。ストレス状態では人間関係はうまくいかなることが多いからです。

それからもう一つ大きな要素があります。それは彼女のリハーサルは、単なるリハーサルではなかったかも知れないのです。夜、眠っているとき、彼女の心と彼の心は交信していたのかも知れません。彼女の切実な思いは潜在意識を通じて話し合われ、すでに二人は心の深層でつきあう約束をしていたかも知れないのです。もしあなたが誰かを自分のほうへ振り向かせたいなら、最低二週間は彼女と同じような試みをしてみることです。あなたが想像の中で描いた絵は、潜在意識を通じて実現へと向かいます。「どうやって？」などと考える必要はありません。それは宇宙の法則のようなものなのです。