

限りない幸せと成功を手に入れる「幸せ」の法則

58. 眠れる巨人・潜在意識を覚醒させよ

実現したい目標を言葉にして心に念じよう。

あなたの精神の中には、二つの偉大な巨人が横たわっています。その一つは、目覚めているとき、計り知れない力を発揮する顕在意識。もう一つは、決して眠ることなく働き続ける潜在意識です。この二つの意識が協調して作業を始めると、驚くべき能力が発揮されます。顕在・潜在の意識を動かす最も簡単な方法に、アフアーメーション（自己宣言）があります。

アフアーメーションは、自分が実現したい目標を短い言葉にして心に念ずるものです。このとき、顕在意識下での短文の作り方のポイントをあげてみます。

- ①空ナ程度の文章にする。
- ②必ず「～する」「～なる」と断定的な言葉を使う。
- ③「私は」「自分は」と一人称で表現する。
- ④リズムのよい文章にする。

こうしたアフアーメーションの文章を作ったら、リラックスした状態で横たわります。軽くまぶたを閉じ、楽しかったことなどを思い浮かべ、脳内がアルファ支配になるよう気分を誘導していきます。それから、作成した自己宣言文を、成功したときのイメージを瞑想しながら読み上げるのです。

リラックスした状態で、自己暗示

= 20字くらいの短文にする =

顕在意識

アフアーメーション

アフアーメーション

自己宣言

自己宣言

潜在意識

二つの意識を動かすことができれば、驚くべき能力が発揮できる。

マーフィーの言葉

知識は身につけるものですが、知恵は誰にでも初めからそなわっているものです。

きこ書房

マーフィー「お金」と「幸せ」の法則 ジョセフ・マーフィー・インスティテュート編