

## 11 理想の未来を五感で今、感じる。

ワークの4つ目です。

### 「理想の未来を五感で今、感じる」

というワークです。

前回のトレーニングで

「過去から今と未来を」ということで、

今どうするということをやっていたと思います。

理想の未来を、

五感を使って今、

感じてしまうのです。

これは、特典の潜在意識入門セミナーで、

イメージトレーニングの仕方をお伝えしていますので、

ぜひそちらも併せてご覧いただけたらと思います。

今、

**未来のエネルギーを感じる**ことで

引き寄せられ、

それに対する

**インスピレーション**が降りてきます。

これは、

**五感**で感じる**こと**がポイントです。

**目に見えるもの、**

**聞こえるもの、**

**触覚、**

**嗅覚**

など**五感**を使って**イメージ**していくわけです。

未来をイメージするとき**一番のポイント**は、

**感情が動く**こと。

そして、

**リラックスした状態**でイメージすることです。

ちなみに、

理想の未来をイメージするということを、

私はほぼ毎日やっています。

特に、

お風呂に入っているときや寝る前です。

**寝る前が潜在意識に入りやすい**ので、

理想の未来をイメージして

寝ることをしていただきたいのです。

イメージは、明日のことでも構いませんし、

今日1日のイメージを、

電車に乗りながら、

心地いい音楽を聞きながら、でも構いません。

そのときに、  
あなたがどんな格好で、  
どんな表情で、  
周りの人はどんな表情でいて、  
どういう景色が見えて、  
どんな感覚を感じるか。  
これをしっかりと感じながら、  
妄想に浸るわけです。

これまでの潜トレをしてきた方は  
心が研ぎ澄まされていて、  
感覚がよみがえってきていると思いますので、  
このイメージもやりやすいと思います。

楽しいこと、うれしいこと、  
好きなことに意識を向けてきたので、  
**未来はこんなふうになれば楽しい**  
というイメージを少しだけでもいいです。

例えば、

お気に入りのカフェでゆっくり休もう。

そこでお茶を飲んでいたらこういう景色が見えて、

今日も楽しいと感じながら過ごす。

この**ワクワク感**が、

**楽しい出来事を引き寄せる**のです。

ちなみに、

超具体的にこうなりたいと

イメージし過ぎると、

どなたかもコメントで

書いてくださっていたように、

執着になる可能性もあります。

絶対にならないといけないと思えば思うほど、

そうはなれないと言いました。

「ならなければならない」は執着になります。  
なぜ執着するかというと、  
「そうならないかもしれない」と思っているからです。

**ゆるい気持ちで、**  
どんなことが起きても幸せだという前提で  
イメージをするのです。

案外、  
イメージしていたことよりもっと面白いことが  
起きたりするのです。

人間の頭で考えることより、  
**心の感覚**を研ぎ澄まして幸せに生きたほうが、  
考えられないくらいすごいことが起きるのです。

全部、**潜在意識**ではつながっていますので、  
**自分の心が整えば整うほど**お金が整ったり、  
人間関係が整ったり、  
お仕事が整ったり。  
**考えもしなかったところから**  
**整うことが起きます。**

理想の未来をイメージしづらい方は、  
過去の楽しかったことを  
イメージするのでも構いません。

結婚式のときの幸せをイメージする、  
旅行に行った楽しいときをイメージする、  
学生時代の絶頂期だったときをイメージする。  
それを思い出しているときは、  
心が盛り上がりますよね。

この状態で過ごす、ということなのです。

そのために、

自分の好きなものに囲まれてみたり、

あるものに目も向けるトレーニングをしているのです。

この感覚を感じられるようになると、

ワクワクしたことが向こうから集まってきたり、

思いがけない出会いがあったりするのです。

**こうなったらいいという妄想**をするのはおすすめです。

特に、

自分の人生でこうなりたいという

目標があればあるほど、

それがパワフルに働く可能性もあります。

絶対にそうならないといけないというよりは、

**こうなったら最高に楽しい**

という**イメージ**をしていきましょう。



今日はワークの4ということで、  
理想の未来をリアルに、  
具体的にイメージしてノートに書いてください。

おすすめは、  
**約1~3カ月後**のこと。  
そのときに、  
**こうなるというイメージ**をします。

潜トレ45のプログラムでは、  
動画が90日間（100日間に変更）  
見られると言いました。

30日後にこうなると、  
ノートに書いてください。

何月何日に

私はこの洋服を着て、

こういう状態で、

こういう人たちと、

こういう経験をしている。

最高に楽しいし、

うれしい！ということを

**具体的に**ノートに書くのです。

私はこれを、常日頃しています。

来年は、YouTube がこれくらい広がって、

これくらいの人に認知されて、

いつの間にか海外でこうする、

ハワイでこうする、

スペインでこれをする

などの具体的な妄想をします。

**こうやらなければいけない  
という型はありません。**

何が一番大事かというと、

**自分の気持ち上がる**

ことなのです。

それをするために

具体的なイメージすればするほど、

人間の心は動くのです。

漠然とイメージするより、

超具体的に着ている洋服、

場所など材料を集めたり。

日常から好きなものに目を向けてきたので、

好きなものがたくさん目に飛び込んできたと思います。

それは、

理想の未来のためにこうなりたいという情報を  
集めているようなものなのです。

それをかき集めて、

こうなる、ああなる、というイメージをすることを  
日常生活に取り入れてください。

理想の未来のネタが

いろいろと出てくるとは思いますけど、

今回のワークではそれを具体的に書くことをして、

コメント欄にシェアしてください。

それを楽しみにしています。

皆さんの妄想、未来のイメージを

みんなで刷り込むことで、

**集合的無意識**でつながります。

これがかなったら面白い、  
あれがかなったら面白いというのを  
書いていただけたらと思います。

きっと、楽しいと思います。

日頃から、やってください。  
ちなみに、潜トレが終わっても  
ちゃんとトレーニングを取り入れてください。

今は、**習慣化するために意識**してやっていただいています。

しっかりと、  
日常に落とし込んでやっていただけたらと思います。

理想の未来、全部がかないます。

絶対になげなげなければいけないと思うより、

**こうなったら楽しいとイメージ**して

日常生活を過ごしてください。

#### ◎ワーク 4 理想の未来を五感で今、感じる。

1. リラックスした状態で、ノート 1~2 ページに渡り、  
1 ヶ月後または 3 ヶ月後の理想の未来を、  
**具体的にストーリー仕立て**で書き出します。
2. お風呂の中、寝る前、朝起きてすぐ等、リラックス時に、  
深呼吸を 3 回してから、書き出したストーリーを、  
五感を使ってわくわくイメージします。  
(イメージが難しい場合、ノートを読み上げます。)
3. 「私はどんどん未来に向かっていく」と呟きながら  
**今できることを実行**していきます。

## ◆ストーリーを描くポイント

### 1. リラックスした状態で、

好きな場所や落ち着く場所で、暖かいほっとする飲み物を  
飲みながら、深呼吸してからイメージするのがおすすめです。

### 2. 五感を使って超具体的に、

例) 理想のお相手と結婚したいなら…

何歳？職業は？性格は？休みの日の過ごし方は？

家族や友人など対人関係は？1週間のスケジュールは？

夢や目標は？趣味や生きがいは？どんな会話をしてる？(聴覚)

↑これらを五感を使って超具体的に！！！！イメージします。

**「セリフ」を入れるのもかなりおすすめです。**

### 3. イメージしたときにわくわくするか心でチェック！

## ◆その他のチェックポイント

### 1. 否定語は肯定語に変換して描く

例) 怒らない人→**穏やかな**人

脳は否定語と肯定語の区別ができないため、「怒らない」と描いても

**「怒る」をイメージしてしまうため、それを現実化してしまう。**

## 2. 数字を効果的に入れる

- ・イメージを達成している日時を曜日も入れて具体化する。

→より具体的にイメージしやすくなる。

- ・ダイエットの場合は**体重**、

ビジネスの場合は**目標数値**を入れる。

→潜在意識が**しっかり数字を認識する**ため、

その通りにさせようとする。

**目標が高すぎると「無理！」が発動するので、**

その場合は、**少し背伸びしたら「達成できるかも…」**

**と言う数字**に設定する。

### ★数字を入れて苦しくなる場合…

#### パターン1 \*

その数字を達成した時に、どんな景色が見えるのか？を

具体的にイメージができていないと苦しくなります。

その数字を達成した時に、「誰と一緒に喜んでくれるのか？」

「どんな世界が広がるのか？」等も具体化して描きます。

#### パターン2 \*

上記のように、目標が高すぎる場合も苦しくなる。



<記入例：ダイエット>

20××年○月○日（金）

私は、「おはよう！」と、朝 5:00 に飛び起きた。

朝日がすでに登りかけ、窓からほんのり明るい空が見える。

最高に体が軽い。朝からジャンプできるくらいだ。

私は、3ヶ月間、ダイエットに励んできた。まあ、励んだといっても、楽しんで食事を選び、楽しんで仕事中に軽いトレーニングをただけだ。

洗面所に行き、いつもの体重計に乗る。すると、ずっとずっと憧れてきた、高校時代の体重、49.5 キロ！！ついに、ついにこの数字を見る時がきた！

横の鏡で見ると、くびれたウエスト、ほっそーい二の腕が見える。みるみるうちにしまっていた私の体。

お気に入りのデニムが今ではゆるゆる。どこにいても「痩せた？！」「めっちゃ綺麗になった！」「会うたびに綺麗になるけどどういうこと！？」と言われる。

今では体に良い食べ物が大好きで、自分で食べる量をコントロールができるし、朝も早起きできている。最高の毎日だ！

< 記入例：ビジネス >

20××年○月○日（日）

私は今、お気に入りの沖縄ハレクラニの部屋にいる。私は沖縄に移住したのだ。パソコン一台と wi-fi さえあればどこでもお仕事ができる。デザイナーの仕事で起業し、どんどん仕事が舞い込んでいる。デザインを手掛けたお客様は、「まさに私が想っていた以上のものが形になっている！」と大感動され、「このデザインでお客様がより増えた」との声もいただき、とっても嬉しい！私は常にあらゆる感性に触れるため、2ヶ月に1回は海外に行って刺激を受けている。本当にありがたい……。月収も 100万円を超えたので、好きな時間に、好きな場所に行って仕事ができる。ゆとりある生活のおかげで、人にも穏やかに優しくできる。共に学び高めあうデザインの仲間も3名でき、より高いサービスをお客様にも提供できている。「○○さん（私の名前）は常にプロ意識を持ってお仕事をしてくださり、本当に信頼できる」という言葉ももらえて、自分が誇らしい。来年の5月には△△賞を獲得している。目指す夢があるって最高に幸せだー！！