

本当の愛と健康が手に入る
潜在意識レッスン

一色真宇

©Aquarius Navi Co., Ltd.

はじめに

この世界に愛を求めている人はいないでしょう。誰でも本物の永遠の愛が欲しいと望んでいます。そして、健康も、誰にとつても絶対に手に入れたいものだと思います。

しかし、現実にはどうにも愛を手に入れられなかったり、病気になって健康を手放したりする人はたくさんいると思います。それはなぜでしょうか。

本書はフラクタル心理学の開発者一色真宇と相談者の間の、メールカウンセリングの記録です。相談者のアリス（仮名）は実在のスウェーデン人女性で、フラクタル心理学の開発者である私、一色真宇に、自分の病気を治したいということでメールでのアドバイスを求めてきました。

アリスは深刻なアレルギーと夫との不仲に何年も悩んでいました。しかし、メールのやりとりだけで行われたカウンセリングで、一度も対面で会うことも話すこともせず、3ヶ

月で数年来の悩みを解決してしまいました。

それは、フラクタル心理学が、相談者から聞く言葉を頼りにカウンセリングをするのではなく、相談者が語る現状から原因を分析し、そこから問題を解決する、ということを目的としているからです。

つまり、起きていることを聞けば原因がわかるので、解決法がわかるのです。

読者の皆様は、どのようなやり取りでこれが可能になったのかをご覧ください。ことで、ご自身の人生に生かせることもあるでしょう。

また心理カウンセラーをしているかたにとっては、問題の原因の分析法や、それを伝える有効な言葉使い、心理理論の元となるこの世界の仕組みなど、テクニク面で学びが得られるのではないかと思います。

では、アリスの相談がどんなものだったのかをもう少し詳しく説明しましょう。

アリスは40代で双子の母親です。数年前、自分の家にひどいカビが生え、強いカビアレルギーになりました。その症状がひどくて、夫とうまくいかない日々が続きます。止まら

ない咳に苦しみ、そのときの夫のひどい言動に傷つき、ついには子供を連れて別居に至ります。

夫と仲が悪くなってしまうたのはカビアレルギーのせいだと思い、彼女はなんとかカビアレルギーを治したいと考えました。しかし、今の医療では根本的には治らないと言われていたのです。とすると、その家を売って引越すしかありません。しかし、大切な家なので夫は家を売ろうと考えてはいけません。このままでは一緒に暮らせません。

多くの人は、カビアレルギーになったのは自分のせいではないと考えるので、医者が出らないと言うならば、そうなのだと思ってしまうでしょう。しかし、それではアリスは家に帰ることができないのです。子供もいるのに、夫とこのまま別れてしまえば、子供たちにも父親がいらない暮らしをさせることになります。だから、アリスはなんとしてもアレルギーを治したかったです。

アリスは、アレルギーを治せばまた家に戻れて、夫がやさしくなるだろうと期待していたのですが、現実的には、アレルギーになる前から夫にも家族にも不満がたくさんあったのです。

自分を大切にしてくれない夫。

自分の望みを無視する兄。

兄と結託して自分をないがしろにする母親。

わがままの多い子供たち。

おそらく、読者の皆様も、同じような悩みが一つや二つはあるのではないのでしょうか。そして、それらは自分にはどうしようもできないことだから、我慢するしかないと思って、解決できるなどとは思っていないのではないのでしょうか。しかし、本当は、健康問題を解決するだけではなく、人間関係の悩みも根本的に解消したいというのが本音のはずです。そして、心から安心できる愛を感じたいし、生きることの本当の喜びを感じたいと思っていらっしやるのではないのでしょうか。

最後になって判明することなのですが、実は、アリスは心理学博士でした。つまり、愛も健康も、心が大切な要因であるということは知っていたのです。もちろん、今までに何度も心理カウンセリングを受けたことがあり、夫との仲を改善しようと努力もしていました。しかし、それらは彼女にとって嫌な体験にしかありませんでした。

それで、何か新しい心理学の解決法はないかと、世界中の心理学のホームページを検索して見ました。そして、フラクタル心理学を英語で紹介している私のホームページに出会ったのです。

私のホームページには、次のようなことが書いてあります。

「思考が現実化する。100%例外なく！」

「すべての出来事には原因がある」

アリスはこのような言葉に惹かれて、もし何かを得られるならラッキーだという軽い気持ちで私にアプローチしてきました。しかし、私のホームページの内容を詳しく読むではありませんでした。

ところが、アリスはたった3ヶ月のメールカウンセリングで、健康を取り戻し、夫とまた一緒に過ごせるくらいまで仲が良くなりました。最初は、思ったのと違う私の理論に抵抗を示し、怒りをぶつけてくることもありましたが、なんとかそれを乗り越えて、最終的には愛と健康を取り戻したのです。

メールのやり取りだけでここまで可能なのは、フラクタル心理学が現象の生じる構造を理解しているからなのです。

フラクタル心理学は、自分が体験していることは、自分の頭の中にあるプログラムが作り出していることであると考えます。これを「思考が現実化する」と言っています。つまり、この世界をいったん、「頭の中のプログラムが現実化している、仮想現実の世界である」と考えるのです。プログラムが読み取れば、それを書き換える方法もわかります。

健康になった今でもアリスは、フラクタル心理学を学び続けています。自分の心を自分で直すことの大切さを理解したからです。心理学者である彼女は自分の体験を人に伝える活動をしています。その資料の序文に次のように書いています。

「世界が幻想であるという理論が、私のアレルギーや慢性肺炎を治す助けになるとは想像もできませんでした。そのような理論が、家族とのやさしい関係を取り戻す助けになるとは想像もできませんでした。頑固で、泣き虫で、文句ばかり言って、批判されるとものすごく怒るような私が、より成熟した存在になるための助けになるとは想像もできませんでした」(アリス)

アリスは今、フラクタル心理学を自分の仕事にも生かせる道を模索しています。フラクタル心理カウンセラーたちの多くがそうであるように、アリスもまた、自分自身が体験したすばらしい出来事をスウェーデンのみならず、世界中の多くの人に伝えたいという熱意に満ちています。

フラクタル心理学のゴールは、問題を解決して元の平安な状態に戻すだけではありません。より多くの愛を感じ、より幸せを感じられるようになり、人生のすばらしさを味わうことなのです。

ですから、読者の皆さんも、「人間関係はどうしようもない」とか「医者が治せないと言ったら、どうにもならない」などとあきらめることなく、幸せになることを追求していただきたいと思います。

本書で、アリスが得た数々の気づきや理解があなたにも伝わることを願っています。

本当の愛と健康が手に入る 潜在意識レッスン 目次

はじめに..... 3

第一章 問題の本質..... 13

第二章 心の修正のしかた その1..... 49

第三章 感情の爆発..... 81

第四章 怠慢..... 119

第五章 心の修正のしかた その2..... 139

第六章 抵抗..... 161

第七章 負けを認める..... 215

第八章 気づき..... 249

第九章 成長..... 289

第十章 発達段階..... 313

第十一章 自立..... 329





おわりに

341

後日の報告

338



第一章

問題の本質



メールカウンセリングの始まり

2022年の6月、私に1通のメールが届きました。それはスウェーデンの女性からのもので、カウンセリングを受けたというものでした。私は英文のホームページを持ってるので、それを読んでコンタクトを取ってきたのでした。

このようなとき、私はいつもロサンゼルス在住のフラクタル心理カウンセラー、中村佐恵美さんを紹介します。佐恵美さんは英語が堪能で、カウンセリングについても私が直接指導しており、実力も確かだからです。というわけで、いつものように佐恵美さんの連絡先をスウェーデン人女性に伝えたあと、しばらくして、私は佐恵美さんに連絡を取りました。あの女性がカウンセリングを受けたのかどうかを確かめたかったです。

しかし、残念ながら、スウェーデン人女性には佐恵美さんのカウンセリングを受けていませんでした。彼女は佐恵美さんにカウンセリング料を払うつもりがないようで、「国からカウンセリング費用の補助が出ないから、お金がない」という理由だったそうです。

それは言い訳であるのは明らかでした。彼女はフラクタル心理学の開発者である私から、特別待遇でカウンセリングを受けたかったのでしょうか。そこで、私は彼女にある提案

をします。そこから、私とスウェーデン女性アリスとの3ヶ月に及ぶメールカウンセリングが始まったのでした。

本文はその提案から始まります…。