

Learning to Attract Wealth
and Happiness

お 金 と
メンタルの
方 程 式

ゆりえ
yurie

〈ブローグ〉

お金の悩みは、心が生む

お金の悩みはメンタルで解決できる

お金で悩む日々から解放され、もっと自分らしい人生を送りたい。

本書は、そんな思いを抱くあなたに向けて書かれたものです。お金のためにいやいや働くのではなく、自分がやりたくてワクワクする仕事で収入を得る。日々の節約に頭を悩ませることなく、安心安全でおいしいものを食べ、好きな衣服や家具に囲まれて暮らす。あなたにそのような人生を送っていただきたいと考えています。

「そんな夢のような生活を送るには宝くじに当たるしかない」

多くの人はそう思われるかもしれませんが。

しかし、宝くじに当たらなくても、心の持ち方を変えれば豊かな人生を送ることができます。メンタルを改善すれば、あなたはお金の悩みから解放されることができま

私たちはお金の悩みを「自分ではない何か」のせいにしてしまいがちです。

「お金がないのは会社の給料が少ないせいだ！」

「景気が悪いから転職なんてできない！」

あなたはそんな風に思っていないませんか？

会社のせい、家族や他人のせい、社会や育った環境のせい。あなたは外部の何かに自分の悩みの責任を押しつけてはいませんか。それこそが、あなたのメンタルが作り出している「幻想」なのです。

今の会社に入ると決めたのはあなたです。転職する余裕がなかったり、時間がなかったりするの、あなたがそのような生活を選んだからです。

身分が固定されていた昔とは違い、現代の社会ではお金の悩みから解放される道はたくさんあります。会社を辞めてもつと給料のいい仕事を探すこともできます。子育てや家事をしながらスキルを身につけて稼ぐ方法を見つけることもできます。しかし、多くの人はそういう道を選ぶとうとけません。

いろいろな可能性があるにもかかわらず、**お金がないという状態にとどまっているのは、あなたが「その状態にいたい」というメンタルを持っているからなのです。**あなたは「お金がない状態」「お金に困っている自分」を心地よく思ってしまうのです。

あなたのお金の悩みを解消するには、まずそのようなメンタルを変えることが必要です。貧しさを引き寄せてしまうような、メンタルにこびりついたクセやサビをはがしとらなければいけません。そして日常の思考や行動を変えて、お金の愛されるようにメンタルを鍛えていくことが大切です。

メンタルが重要なワケ

私は幼少期からスピリチュアルな感覚を持っていました。周りの大人たちの心にある望みや悩みを直観で理解できる子どもでした。結婚・出産を経てスキルや能力が開花し、今では「使命発見アドバイザー」として活動しています。これまで数千人の相談に乗り、人生の「使命」を見つけるためのお手伝いをしています。

ただ、使命を見つけるのは簡単ではありません。その前に克服すべきたくさん課題があるのです。多くの人は家族や仕事、恋愛など日常のいろいろな課題で悩んでいて、人生の使命を発見するステージまで到達していないのです。そうした課題の中で、最も多いのがお金の悩みです。

私自身、まだスピリチュアルな目覚めが不十分だった2012年くらいまで、お金

の悩みを抱えていました。

東京で独身ひとり暮らし。新卒で入社した会社の給料は手取り月23万円くらいでした。悪くないお給料だと思えますが、**なぜか銀行の口座にはいつもお金がありませんでした。**大した趣味があるわけでもなく、何に使ったわけではないのにあつという間にお金がなくなっていました。友人の結婚式が2件ある月はほぼ破産状態で、親にお金を貸してもらうこともありました。本当はおめでたいはずなのに、心の底から友人の結婚を喜べない自分がいました。

当時、私は「お金を持つことはよくないこと」だと思っていました。自分がたくさんのお金を持つなんて想像できないと潜在的に思い、**自分の可能性を信じられていなかったのです。**私はお金に愛されないメンタルを持っていたのです。

その後、スピリチュアルな世界で言われる「引き寄せの法則」を知ったことで人生は変わりました。自分のメンタルの改善を続けるうちに、退職した会社から未払いの残業代が振り込まれるなど、思いがけない臨時収入が舞い込むようになりました。

自分のスキルや能力にも自信が持てるようになり、子育てのブログを始めてそれがビジネスに発展しました。2019年2月よりYouTubeでの動画配信をスタートさせ、同

じ年の12月にオンラインサロンを開始しました。みるみるうちにビジネスが大きくなって、経営する会社の収入は増えていき、私はお金の悩みから解放されました。

お金の悩みから解放されるというのは、一時的にたくさんのお金を手にすることは違いません。たとえば、あなたが大金を手にしたとしてもメンタルが前のままであれば、いつの間にかお金はなくなり、また元の貧しい状態に戻ってしまうでしょう。人生の長い期間、お金の悩みから解放され自由になるには、お金の愛されるためのメンタルを持つことが必要なのです。

あなたのメンタルは今から改善できる

本書ではお金の愛されるメンタルになるための具体的なワークをお伝えします。ワークに取り組むことで、あなたのメンタルは確実に変化していくでしょう。

あなたのメンタルには子どものころの家庭や学校での教育で受けた影響がこびりついています。そうしたものが長年積み重なって、あなたがお金から愛されないメンタルになってしまっているのです。本書のワークを通じて、メンタルにこびりついたサビのよくなものを落としていきましょう。

ワークには頭の中でイメージしたり、毎日の行動や習慣を見直したり、いろいろな内容があります。一見するとお金とは関係がないように思えることでも、あなたのメンタルを変える効果が期待できます。メンタルが変われば、仕事や人間関係が変化していきます。数日では難しいですが、数カ月間も続ければ目に見える効果が実感できるでしょう。

ワークは独りでやっていたくものです。周りの家族や友人、同僚の意見に耳を傾けるのではなく、**あなた自身が「心の中の声」に向き合うのです。**

できれば落ち着いた環境と時間を用意して、心を内省できる機会を持ちましょう。焦ってはいけません。継続的にワークを進めていくと効果が得やすいです。

「人生はお金がすべてではない」という考え方もあります。もちろんその通りです。家族や友人関係、趣味などを充実させれば、お金がなくても幸せな人生を送ることができます。

ただ、お金の悩みがなくなれば、あなたの人生の自由度は高まります。お金のために好きでもない仕事をいやいや続けたり、やりたいことを我慢したりしなくてよくなります。心の底からワクワクすることに没頭できるようになります。あなたが人生で実現し

たい願望や使命のために、もっと労力と時間を注ぐことができるのです。

あなたが今、お金の頭を悩ませる日々を送っているとすれば、とてももったいないことです。メンタルを変えて、お金の悩みをなくし、自分自身のために使える時間を取り戻しましょう。お金のメンタルを整えることは、あなたらしい人生を送るスタートラインに立つことなのです。

本書は少し変わった本かもしれませんが、ふつうは貯蓄や投資といった観点から「お金」について考察されると思いますが、「メンタル」「スピリチュアル」という2つの視点からまとめた、ありそうでなかったユニークな構成になっています。

著者である私が自分で実践し、多くの人にアドバイスしてきた内容をまとめたのが本書です。お金の愛される権利は誰もが平等に持っています。ぜひあなたもその権利を實現し、新たな人生の道を歩いていきましょう。

お金とメンタルの方程式
目次

〈プロローグ〉
お金の悩みは、心が生む…………… 002

第一章 お金とメンタルの関係

あなたのメンタルには2種類ある……………	018
お金の悩みがある人、ない人の特徴……………	021
「豊かさ」へのドアは誰にでも開かれている……………	025
お金はしょせん幻？……………	028
お金はエネルギーの交換ツール……………	030
金運アップの神頼みは意味がある？……………	033
宝くじに当たるのは本当の金持ちではない……………	036
有名人から学ぶ、お金のメンタルとは？……………	039
お金と仲よくなったシングルマザー……………	042

豊かさを手にしやすい時代……………044

コラム 株高はなぜ起こる？……………048

第二章 豊かさを阻む、負のメンタル

あなたの行動を止めるメンタルブロック……………050

家の中がモノだらけの人は要注意……………052

家庭環境がお金への固執を生む……………055

学校教育の罪……………059

「みんなと違う」がお金を生む……………062

日本人が陥りがちなお金のブロック……………066

「ポランティア精神」は豊かさを遠ざける？……………069

「自分を愛せない人」はお金にも愛されない……………073

第三章

あなたのメンタルを 変えるワーク〈基礎編〉

「認めてもらいたい」がお金を逃がす	076
「幻想」で苦しむのはもうやめよう	079
コラム お金の世界は二極化する？	082
メンタルを変えるワークについて	084
メンタルブロックの量を知る	087
「捨てる」ことで意識を変える	091
「整理」を習慣にする	095
お金への罪悪感を減らす	099
「頭の中の財布」を広げる	103

第四章

あなたのメンタルをもっと変えるワーク〈発展編〉

「お金で実現したい世界」を考える	108
お金への執着をなくす	111
狭い世界から飛び出す	115
「誓い」でお金を呼び寄せる	119
コラム 潜在意識と会話する？	124
お金への苦手意識を捨てる	126
お金の使い方方のタブーをやめる	130
投資目線を身につける	133
メンタルのしこりを認識する	136

第五章 「お金に愛される人」になったあなたへ

メンタルのしこりを癒やす	141
深い傷を癒やす	146
お金を生み出す準備に入る	148
人生の目標を決めよう	152
ビジネスで気づきを得る	156
お金が舞い込むイメージの練習	159
ワークの先にあるもの	166
メンタルが変わったかをチェックしよう	168
メンタルが変われば人間関係も変わる	171
自分らしい働き方とは？	174
メンタルにやさしい食を取ろう	176

「お金」よりも大切なこと……………	195
〈エピソード〉	
使命を探す旅に出よう……………	191
「自分軸」で生きよう……………	188
日常のラッキーを積み重ねる……………	185
家が運氣上昇のカギ……………	182
衣服でエネルギーを整えよう……………	180

〈お金とメンタルの方程式 ワーク一覧〉

WORK ①	ふだんの思考量を測る (イメージ)	087
WORK ②	自分の持っているモノを把握する (行動)	091
WORK ③	モノを捨て、執着を捨てる (行動)	092
WORK ④	「捨てる」を習慣にする (行動)	096
WORK ⑤	お金を使えることを喜ぶ (イメージ)	099
WORK ⑥	寝る前と起きた後、言葉で潜在意識を変える (イメージ)	101
WORK ⑦	頭の中でお金を使う (イメージ)	104
WORK ⑧	買った後の世界を思い描く (イメージ)	108
WORK ⑨	キャッシュレスに切り替える (実用)	112
WORK ⑩	お金の使い先を見直す (実用)	113
WORK ⑪	非日常に触れる (行動)	116
WORK ⑫	お金を使うことを誓う (イメージ&行動)	119
WORK ⑬	何でも「Yes」と答えて行動する (行動)	121
WORK ⑭	お金の現実と向き合う (実用)	127
WORK ⑮	お金について学ぶ (実用)	128
WORK ⑯	ストレス解消にお金を使わない (実用)	130
WORK ⑰	投資目線でお金を使う (行動&実用)	133
WORK ⑱	自分で自身の評価を知る (イメージ)	137
WORK ⑲	自分の嫌いな部分を見つめる (イメージ)	139
WORK ⑳	自分の評価を上げる (イメージ&行動)	142
WORK ㉑	昔の自分に語りかける (イメージ)	146
WORK ㉒	お金を得るために「ワクワク」を知る (イメージ)	149
WORK ㉓	人生の目標を立てる (イメージ)	153
WORK ㉔	自分のビジネスを始める (行動&実用)	156
WORK ㉕	お金が入るマインドを鍛える (イメージ)	160
WORK ㉖	腹をくくる (イメージ)	161