

ゆるゆる波動講座  
らくに現実かえちゃいませよ～



akiko

## ●はじめに

いつもありがとうございます。

私はこの人生の中で、何かを探していたんです。真理をしりたいとずっと思ってきました。そして行きついたのが宇宙や波動のことでした。宇宙の真理や波動はこの世の簡単な仕組みをいとも簡単に教えてくれます。

こんなに簡単にできてたのになぜ抜け出せなかったのか？私たちはわざわざ地球に不便さを学ぶ経験に来ていたのです。そしてそのことを思い出すときが今のアセンションの時です。

私はずいぶんとたくさんの人にかかわる機会をもらって、しかもセッションを通してたくさんの方の人生を見せていただいています。みんな同じ人間なので、悩み事や出来事にはパターンがあって、みんな違うようで、同じようなことがひっかかっているというところを理解しています。（私もそうだったからです。）

それは、目の前の出来事に入り込んでいるということ、そこから出る方法を探し続けているということです。でもこれをやっても、同じことの繰り返しなのです。

## ●理由

今出ているあなたの気持ちが明日になり未来になるからです。今出している波動が未来になるので、今体験していることは過去の自分が出した波動（気持ち）なのです。

ですから今を変えようとしても、それは過去のものなので余計に複雑になってしまいます。変えるところは、「今」です。今の自分の気持ち波動を安定させる（リラックスする）ことだけなんです。

今不安な現実や、苦しい現実がある方は過去の自分が苦しい気持ちや不安な気持ちを持っていたからなのです。今から現実を変えることは必ずできます。今出す波動（気持ち）を変えればいいんです。

宇宙の最高の波動 = リラックスや好きなことをやるときの気持ち

## ●エイブラハムの動画

私が波動のことで実践しはじめた動画があります。エイブラハムの動画です。この動画の中のことを信じて実践してみたんです。リラックスすることを1日のうちでなるべく多くとることをやってみたんです。

<https://www.youtube.com/watch?v=ToKxLthan9Y>

これ以外にも色々ありますが私はこれで十分だと思っています。色々あるとまた学ぶこと

に忙しくなってしまう、探し続けるのでこの動画のことを実践することに専念しました。30日間やればわかる！とエイブラハムが言っていた言葉を信じて、リラックスや好きなことをわざわざ意図的にやってみたら本当に大きく現実が動き出したんです。

波動を整えるとは→リラックスや好きなことをやっているとき、ぼーっとしているとき

## 私が日常やっていること

私が日常やっている意識的にしていることをご紹介します。びっくりするかもしれませんがもともとは普通でした（笑）今は自分の気持ちに忠実で嫌なことや好まないことはなるべくやりません。これが大事だとわかったので、すっかりわがまま人間ですが、みんな平和で私も平和でうまく回っているんです。

### ●波動を整えるためにしていること

- ・今に意識を向けてそれを感じる（過去や未来に意識がいきがちなのであえて今）
- ・ぼーっとしてそれをじぶんがしたいだけぼーっとしてあげる
- ・1日のうちで好きなことをしている時間を長く取る

これやってると自分の意識に忙しくて人のことが気にならなくなってきます。しかも好きなこと心地よい事ばかりになっています。カフェラテ砂糖少な目を飲む、ユーチューブの芸能ネタを見る、やぎの草食べてるのを見る・・・など自分がやりたいことを自分のためにやってあげています。

### ●イライラした時にやっていること

- ・おもいきりイライラして爆発する&家族にあたる（笑）
- ・潜在意識のブロック解除
- ・眠る

止めません、おさえません。出すとすっきりするので全部出す。あとは意識をそらすためのブロック解除、おさまってきたら 寝るのが一番です。

## ●仕事

- ・余裕をもって仕事をする
- ・どんなに仕事が忙しくても、自分のリラックスタイムを優先
- ・やりたくない仕事は需要があってもやらない
- ・お客さんに合わせるのではなく、自分に合わせてもらう
- ・なるべく仕事をしないで収入が入る方向に今シフトしている

自分の心地よさがだいじなので、いかに楽で楽しく仕事をするかを重視しています。人生のうちにいかに自分のために自由な時間を取れるかが大事だと思うようになりました。

## ●お金

- ・買い物行ったらおもいきり使う
- ・通帳をあまりみない
- ・お金は紙でエネルギー

たくさん使うようになってすごく回るようになっていきます。たくさん使うとお金の感覚がマヒしてくるのでこれがいいんだと思います。出して何かを買ったらそれを使って満足する自分の気持ちをすごく感じるようにしています。通帳などを見すぎると、減っていくという幻想に意識が向き不安になるのでなるべくみません。

あとはスピリチュアルな講座などをうけたらすぐにメニューにしてアウトプットします。お金にフォーカスするのではなく、それを使ったあとの楽しい自分の気持ちにフォーカスしています。

## ●人間関係

- ・家族とお客さん以外ほとんどかかわらない。あとは近所のインド人です。

十分です。前は友人がたくさんいる人になりたい！なんて思っていたんですが、地味が私なんです（笑）今は合う人だけつきあえる環境が楽しくて楽しくて大満足しています。

## ●家族

### 旦那さん

同士って感じですか。お互いにないところを補いあってる感じですか。お互いのことにあまり干渉しません。最近旦那さん何食べてるかも知らない（笑）旦那さんは自分に対してこうしなくちゃ！という思い込みが強いので体にいろんな不調が出ています。がんばれ～！仲良しです♡

## 子供

娘9歳 息子7歳 2歳 ご飯を作りたくないときは作ってもらう、りんごむいてもら（笑） 体がつかれてるときはマッサージしてもらいます。子供が色々言ってきてもその時に自分の気持ちのがらなければやりません。そして子供たちにも大人になったらそうしなよ！と伝えています。大人だからと言ってやりたくないことはやらなくていいんだよ！と伝えています。子供が私の師匠だと思っています。自由すぎるので、私も一緒に自由やっています。

## ●食事

- ・インドにいますがほとんどカレーたべません。
- ・昼はコックサンに作ってもらってるので料理しません。
- ・ほとんど日本と同じものを食べています。
- ・口に合わないものを無理に食べません。

昨日隣の家でパーティーみたいのだったんですが行きません。食べません（笑）食べたくない、行きたくないなのでユーチューブ見てました（笑）

## ●日常やってるスピリチュアルテクニック

### ★エーテルコードカット

人とかかると、エネルギーのラインエーテルコードが自動的につながります。これはその人のことを考えるだけでもつながります。このコードがつながり続けているとすべて人のエネルギーが流れてしまってよくないので、コードをこまめに切っています。

### やり方

- ①「ミカエル来てください」と呼ぶ
- ②「浄化とエーテルコードカットおねがいします」とおねがいします。
- ③しっかりと切れてる感覚を感じます。

### ★グランディング

体と意識が分離していると不安になったり地球での活動がスムーズに行かないので地球と自分をしっかり結びつけます。

### やり方

自分の頭上に光の玉をイメージしそこから光の線が自分の頭上から体の中心を通り通り抜け下に突き抜けます。地球のマグマまで到達し、そのあとまた同じ道をたどりご自

身の体、頭上をとおり 天空へ光の線が届くことをイメージします。 これでグランディングが完成です。

### ★宇宙エネルギーを感じる

宇宙が好きなので惑星をイメージしてそこから感じるエネルギーを体感していい気持ちになっています。

### ●やっぴいそうでやっぴいしないこと

#### ・瞑想

きれいなんです。めんどくさい

#### ・YOGA

体めっちゃ固いです。しかもなぜポーズとるのか意味わかんない。修行嫌い！

#### ・ハイヤーセルフと会話

べらべらしゃべったりしません 直感や心の感覚がハイヤーセルフなのでそこだけキャッチしています。あえて会話しないです。(しゃべんなくてもわかってるとおもってるので)

#### ・波動が高い食べ物を取る

意識してません。ジャンクフードが好きでカップラーメンやお菓子よく食べます。だって食べたいから。自分が食べたいと思ったらジャンクフードをお腹いっぱい食べてあげます。最高！

### ●みんなへのアドバイス

地球の中って複雑なことがとても多いですよね。

特にスピリチュアルなことは目で見えないので、わざと複雑にしたり、真理を遠ざけて、今まで目覚めないようにしていたのかな？とおもいます。

これは私たちはもともと波動が高く低い波動の場所で体験するために地球にいるので、目覚めが早すぎてしまうと、きた意味がなくなってしまうし、体験できなくなってしまうので、隠されてきてるような形になっていたんだと思います。

ただもうそんなときも終わりました。そのことや宇宙のことを思い出したり触れたりして、一気に目覚めて大丈夫な時です。安心して目覚めてください。

時は来たんですね。

私はこれを実践しはじめたのが 2018 年 3 月～です。そしてこの間に本当にびっくりするぐらいのことがたくさん起きています。

- ・家付きの土地を買った
- ・月の売り上げが 250 万超えた
- ・仕事の拡大がすごい！
- ・出会いがみんなスターシード
- ・どんどん生活が豊かになっている
- ・なんか人気ある（笑）勝手に拡大している

本当にすごいです。そして簡単にこんな感じになってるので本当に驚いています。私はぼーっとして波動を整えて、来た直感に沿って行動するだけ。

本当に現実が簡単に変わります。みんなだれもがこの力を持っているので、よかったらゆるく実践してみてください。本当にすごい事になって行きます。微力ながら私はこれからもこの事をわかりやすく伝えることをして行きます。

これからもどうぞよろしくおねがいします！

あなたにとって 2019 年が最高の 1 年になりますように！

Akiko