

98 ノートをご利用いただくための説明書

「98 ノートとは、自分のシナリオノートです。」

<http://www.zisatsu-boushi.com/>



願いは誰にでも叶います

世の中を見渡していると、何か悲惨な状況ばかりに目が行ってしまいます。

それは私たちが悲惨な事件、混乱した政治、将来に対する経済的な不安、病気になるのではないかと、持病が悪化するのではないかと考えているからです。考えは人の思いに届きます。悪いことでも良いことでもです。悪くなるという思いも現実になり、良くなると思うことが現実になります。それを正確に実現しようと、あなたの持つパワーが全力を尽くすのです。

しかしまったく心配する必要はありません！

どんな願いでも、あなたのなりたいように、自分の思いを託した、98 ノートが叶えてくれるからです。

断言します！必ず願った通りのあなたになります！

それは私も当然ですが、多くの人を実感していることです。

これを手にしてから、あなたは今までの自分ではなくなります。そして希望と生気に満ち溢れた人生を過ごすことになるでしょう。

お金持ちになりたい、出世したい、車が欲しい、健康でありたい、魅力的な人でありたい

などの願いは決して難しいことではありません。

「そんなに簡単に叶えられるのならば、苦勞はいらないよ」そう思う人もいるかもしれません。

しかし、願いが現実になったらあなたはどうか考えますか？「偶然だよ・・・」

「運が良かったから」「たまたま・・・」と言うかもしれませんね。

では、連続して願いが叶えられたらどう考えますか？

それが確かたるエネルギーの証になることでしょう。

その方法が98 ノート、を利用することです。

今後の活動

私はこの自殺防止キャンペーンを始めて、もう五年が経ちます。

当初は一人でも多くの命をつなぎとめたいという思いから、このサイトを立ち上げました。

そしてこれまで多くの人から手紙をいただき、その方たちの心の不安や動揺を考えさせられたのです。その**不安の多くは自分の存在価値の不在**で、この世の中においても喜びも楽しみも感じられないという手紙に私自身、衝撃的な内容でいっぱいでした。

しかし、その一方でメールや手紙でやりとりをしているうちに、元気を取り戻していく人が現れ始めたのです。

世の中の自分の存在価値が薄れ、自殺まで考えた人たちが正常な精神状態になっていくだけでな

く、**喜びや希望を持ち、自分の願いを叶えて思うような人生**をつかんでいる人も少なくありません。

私はいつか「自殺を防止する」という概念から、人が誰でも持っているエネルギーを高め、楽しくそして思い通りになる人生をつかんでもらいたい、と思うようになっていました。

「そうすればきっと自殺者は減らせる」と思ったのです。

自殺を減らしたい思いは今でも変わりません。

その活動のためと、多くの方の幸せな人生を一緒につくり出せたらいいなと思っています。

人は思った通りの人間になる

みなさんに理解してもらいたいことは、人は自分が思った通りの人間になるということです。そして思った通りのものを手に入れ、思い通りの生活を送ることができます。

そこに制限や期限もありませんし、年齢や性別、育ってきた環境なども全く関係ありません。

世の中には素晴らしい人たちが数多くいますが、そうなることを夢で終わらせてしまうことはありません。憧れるような生活、欲しいだけのお金、好きな仕事選び、人生を満喫することは誰でもできます。

また逆に貧困に陥り、毎日やっと食べていけるだけのお金にしかありつけず、好きな仕事もできず、精神的につねにストレスを感じて生きていくこともできます。

「誰もこんな生活したくないよ」と言う人もいますが、結局それは自分が思い招いた結果が今、目の前に現れているだけなのです。

人生はその人の思いひとつで変わってしまうのです。

今の環境や生活がどうであろうと何も関係ありません。今の思いが明日をつくり出し、未来を決定しています。

思った通りの人間になる、いや思った通りの人間にしかならないと言っていいかもしれません。それならば自分の思い描く人生を送りたいものです。人生のシナリオを描くのはあなた自身であり、主人公はあなた本人です。

そして思いのパワーがぴったり通じていけば、不思議なことに**98 ノートに記した**、シナリオ通りの人生を歩むことになるでしょう。

そう考えると何かワクワクしてきませんか？

あなたの人生がシナリオ通りになるよう、私もお手伝いさせていただきます。

夢 目標 考え 思い

願望と言っても「夢」「目標」「考え」「思い」を理解しておく必要があります。
これを間違えると今までの状況を変えることはおろか、悪い状況に陥る可能性もあります。

「私には夢がある」と言っても果たしてその夢は叶うのでしょうか？中には小さいころからの夢が叶った人もいるかもしれません。
しかし多くの人は「夢」に留まり、それをつかむことなく生涯を終えてしまうこともあります。夢とは絵に描いた餅のようなもので、その人自身が「夢」と認識している限り、その夢を叶えることは難しいでしょう。

それでは目標を持つと人はどうなるのでしょうか。
多くの大人が「学生時代はもっと目標を持って頑張りなさい」とか、「目標がないとどんな仕事も達成しないよ」「目標がないと頑張れない」などと言います。

しかし目標が掲げられれば誰でもそれを達成し、成功することができるのでしょうか？
それは非常に疑問です。
目標が自分自身へのプレッシャーになったり、ストレスを溜める原因にもつながります。
勉強、仕事にしても、過酷で過度な目標は、人の精神的な疲労と体の疲労をつくり出します。
目標を持つことが悪いわけではありませんが、「〇〇しなければならない」という思いが働くこと結局、目標に到達するのに大きな回り道をしてしまうことになります。

では考えることはどうでしょうか。
「考え」とは(頭)で考えているということです。言わば脳で考えるとは、知識を増やすことであり、思いとは少し異なるものです。
これから未来に起こることは、世界中誰にも予測が付きません。これまでどれだけ勉強したとしても、知識から未来を決定づけることは誰にもできないのです。
考えとは知識であり、未来設計するにはパワー不足です。

また夢や目標、考えとは、理性ということもできます。
あなたが「私は女優になりたい」と考えても、理性は「きっとそんなこと無理だ」と言い返してくるでしょう。

夢 目標 考えは誰でも持っている**理性**によって、多くの願望を叶わないものにしてしまうのです。
脳で考える願望(夢 目標 考え)は、理性(過去の知識)によって動いています。
だからこれまで夢を持ってても叶わないのは当たり前のことなのです。

しかし夢 目標 考えで叶うことがあります。ここは重要ですのでよく覚えていてください。理性は今まで脳に蓄積された知識です。

私たちは小さいころから「あっちに言ったら危ない」「勉強をしなければ落ちぶれた人間になるぞ」と親や先生から脅されてきました。

そして社会に出ても「どうせ頑張っても会社が認めてくれない」「国が悪い」「政治が悪い」「凶悪犯罪ばかり起こる」「病気になるのではないか」「リストラされるのではないか」「人間関係が悪くなるのではないか」と私たちはテレビや新聞、そして多くの大人の脅しによって生活してきました。

このような脅しにさらされていると、その「理性」が「思い」まで到達し、悪い方向で達成したりします。

たとえば「どうせ頑張っても会社が認めてくれない」と考えていると、それは人の深い思いに入り込んでいきます。そして、いずれ「会社が認めない自分」をつくり出します。

「私も病気になるのではないか」と考えていると、恐怖は思いにまで入り込み、思いで叶えようと、エネルギーはその人を病気にしようとフルパワーを使います。そしてその人が考えたような病気に間違いなくなります。

恐怖にさらされ続けた私たちは、理性がなかなか良い方向に物事を運んでくれません。恐怖は理性を通り越し、思いレベルまで到達し、悪い願いが叶えられることになります。

そこで未来を良い方向に変えるのが良い方向への強い思いです。頭で考える必要はありません。

良い方向に進むと置いていけばいいのです。

「そんな簡単に思えない・・・」解ります、そのお気持ち。

私もかつてはそうでした。一生懸命、思おうとしても「そんなうまくいくなんで・・・」と理性が邪魔をしてくる。(皮肉なことに悪い方向にはすぐ思いが向かいます)

良い思いを浮かべても、理性が疑いを運んでくるのです。

しかし少し訓練を重ねていけば、理性が運んでくる疑いの思いは過去の自分の知識だということに気がつきます。

未来のことは知識の中にはないのです。だからこう言って打ち消してください。

「知識は未来の私に、一切触れることはできない」

そうです。知識があなたの未来を決めているわけではありません。良い思いだけがあなたの未来を変えるパワーを持っているのです。

なぜ 98 ノートを利用するのか

人には多くの叶えたい夢があるでしょう。

それをこれから具体的に叶えていくかをお話していきましょう。

「思い」とは心の強い働きです。この思いが確信したことは何でも叶うと言っていいでしょう。

そして「思い」は、**「書くこと」と「言葉」**でつながっています。

もし心で思うだけであれば、心のパワーが薄らいでいくことも少なくありません。だから書くことによって思いを具体的な形にし、それを声を出して読むことにより深く心に刻み、そして**ノートを封印する**ことにより確信が生まれ、事実となるからです。

あとはただ待っていればいいのです。きっとあなたが望むような結果をもたらしてくれるでしょう。

98 ノートはあなた自身の人生の映画のシナリオです。

シナリオを書くことによって**未来形ではなく、過去形をつくり上げれるのです。**

「こうなりたい！」ではなく、なった後のことを心に強く思い書きあげていけば、毎日シナリオ通りの人生を手に入れることができます。

98 ノートは夢を書くノートではありません。

すでにこれから起こることが記してあるノートなのです。そのシナリオを描くのはあなた自身です。

98 ノートには表に封印マークが付けられています。このマークは毎日、毎回、書いた後にノートを閉じ、指で押し封印してください。

そして書いたことは絶対に人に見せたり、話しをしてはいけません。封印は思いが叶うという疑いの心がない、自分自身との約束のマークです。

98 封印のマークは無限というパワーのこもったマークです。

あなたの無限のパワーをこのマークとともに最大限に高めてください。

あなたにはもう叶わないことはありません。

言葉の重要性

この願いを叶えることに関して、言葉の重要性を話しておかなければならないでしょう。

「もう 98 ノートに書いたから大丈夫」その通りです。

しかしその願いが普段の言葉によって、打ち消されることも少なくありません。

あなたが 98 ノートに「私は会社のメンバーから見て、憧れるような存在になりました」と書いたとしましょう。するとあなたの思いのエネルギーは、書いたシナリオの方向へと注がれることになります。

しかし、それがいつどのような形で実現するかはあなたにはわかりません。

そして誰でも「いつ叶うのだろう・・・」「本当に叶うのだろうか・・・」と疑いを持ったり、焦ったりするかもしれません。

そしてこのような言葉を出してしまいます。

「この願いは無理かな・・・」「あの人には私は勝てないし・・・」

すると、書いた願いは打ち消され、無理、勝てない、という方向に動きます。

良いシナリオを書いて封印したにもかかわらず、言葉で封印を解いてしまい、打ち消してしまった結果なのです。

また普段の言葉も非常に重要です。あなたは 98 ノートに記したように「誰もが憧れる存在」なのです。そのメンバーに対して、愚痴をこぼしたり、泣き言を言ったのではその言葉も打ち消しの言葉になってしまう可能性があります。

もうあなたは 98 ノートに「憧れられる」と記したのですから、もうそれが現実に起きたことのように、振舞ってあげればいいのです。

そうすればあなたの思いのエネルギーは現実に向けて、大きなパワーとなって現れます。

また別の事例を紹介しましょう。

あなたは 98 ノートに「車購入のための資金、150 万円が手に入りました」と書いたとしましょう。すると思いのエネルギーは、150 万円を手に入れるために動きだします。

しかしその数日後、友人と食事していたときに口が滑ってしまいます。

「私、貯金ないし、車を買うのも無理かな・・・本当に将来のこと考えると不安」

するとその言葉が封印を解き、車を買うのは無理、そして不安な将来をつくり出すためにエネルギーが悪い方向に働いてしまいます。

98 ノートは、あなたの未来のシナリオノートです。

自分でシナリオを書いて、自分で封印を解き、打ち消すことは絶対にしないでください。

封印はそのためにあります。信じているのですから、人に言う必要はありません。むしろ黙っていた方がよいでしょう。そして書いたことを何度も思いだし、不安や疑問を持つこともよくありません。

封印した後は、シナリオ通りにエネルギーが働くことを信じて、待っていればいいのです。

ニュースを見るのは控える

私はほとんどと言っていいくらい、ニュースを見ません。もしかしたら、世間からは少し時代遅れなのかもしれません。

しかしニュースを見ないで、困ったことは一切ありません。反対に良い気分を保っています。テレビニュースの多くは、殺人事件、窃盗事件、詐欺事件、政治問題、芸能人のトラブル、株価の下落など、なかなか明るい話題がないのです。

ニュースは恐怖大全集みたいなもので、私たちは恐怖にさらされると「私にも起こるのではないか・・・」と自分に起こっていない問題も心に持ち込んでしまいます。

小学校の登校時に子供の誘拐殺人事件が起こると、全国の小学校で親が付き添って登校するようなケースも過去にありました。子供の安全を大人が守ることは、本当に大切ですが、異常なくらいに心配や不安をつのらせてしまうのもテレビの恐ろしさです。

政治家の汚職事件があると「政治家は裏で何をやっているのか信じられない」という意見になってしまいますし、詐欺事件はその手口を全国に広め、国民の不安をあおります。

私たちは悲惨なニュースを見れば見るほど、恐怖と不安をつのらせ過ぎてしまいます。

良いニュースより、悲惨なニュースのほうが心に持ち込まれやすいことを、良く理解するべきだと思います。そのような状態が自分の中にあると、せっかく 98 ノートに記したことも悪く考えてしまう癖が抜けず、打ち消しの心が働いてしまいます。

またニュースではなくても「病気」をテーマにした番組も非常に要注意です。

「この病気・・・あなたは大丈夫ですか？」といった、不安を感じさせる番組もあります。健康体の人が、病気を心配しすぎることによって、より体調を悪化させ病気の引き金をつくってしまうこともあります。

98 ノートに「私の体は健康体で、毎日体調が良い」と書いたなら、自分の思いを信じてください。

もし現在、病気を持っている人は「私の病気が快復に向かい、体調が良くなってきた」と書いて、それを心から信じていると、免疫力が上がり改善していくことでしょう。

ニュースだけではありませんが、マスコミが報じるものは自分で選んで見るのが大切です。いつでも不安と恐怖に自分の心がさらされないようにしてください。

自分を一番に褒める

私たちは人から褒められると、少し照れもありますが非常に嬉しいものです。会社の上司や教師などになると、人を褒める重要性を社会に出て実感します。誰でも褒められて伸びるところがたくさんあります。けなされながら歯を食いしばって頑張ってもなかなか継続しなかったり、がんばる元気がなくなってしまうものです。

褒められるという行為は、人を成長させ精神的な安定と自信をもたらしてくれるものです。

しかし毎日あなたは誰かに褒められているでしょうか？会社の上司や同僚、親や兄弟、恋人や友人など、どれだけ仲が良くても毎日、褒められることはありません。どんな素晴らしいことを成し遂げた人でも、毎日褒められて生活している人は少ないものなのです。

また反対にけなされることが多かったり、自分で自分に自信が持てなくて、自分自身をけなしたり、責めたりする人も中にはいます。そうした時間が長期的に続くと、向上意欲が少なくなり、免疫力が低下してきます。その結果、自分の持っている本来のエネルギーが発揮されなくなってしまうのです。

だから毎日、自分をいっぱい褒めてあげることです。

家に鏡があれば誰でも今日から自分を褒めてあげることができます。どんな些細なことでもいいのです。どんな内容でもいいのです。

鏡の中にいる自分は、98 ノートに記した内容を的確に演じてくれるあなたなのです。

「今日も頑張ったね、本当にありがとう！明日も頑張るね！」
「いつも綺麗だね、あなたみたいな魅力的で素敵な人はなかなかいないよ」
「元気がみなぎっているね！あなたを見ているとこっちまで元気になるよ！」

こういうように、鏡の中の自分をいっぱい褒めてあげることです。

また **98 ノートに記して、まだ叶っていないことでも成果を生むのに大きなエネルギーを与えます。**

「思っていたお金が手に入ったね！おめでとう」
「病気が快復に向かっているね、あなたの免疫力は素晴らしいよ」
「やりたい仕事と、良い職場に出会えたんだね！あなたの能力を評価されたんだね」
「良い人たちに囲まれて素敵な性格だね、あなたが人を惹きつけるんだね」

こう言って褒めてあげることです

始めは少し違和感があるかもしれませんが。しかし慣れてくると鏡の中の自分が別の人に感じ、本当の**自分に対して向けられた言葉であるという確信**が持ててくるでしょう。

そうなる心臓が穏やかになり、笑って会話することになります。そしてその**内容は心の深いところに届き、必ず言葉で出した通りの方向にエネルギーが働く**のです。

毎日、鏡の前に数分間だけです。少しテレビを見る時間を削って、自分自身をたくさん褒めてあげることをお勧めします。

感情をコントロールするとうまくいく

私たちの頭の中には様々な知識が詰まっています。昨日より今日の知識が多くなるのは当たり前のことで、毎日、経験したことが刻み込まれていきます。

しかし知識だけでは、願いを叶えるのに十分なパワーはありません。

そこでより願いを叶えるために、自分に沸き起こる感情をコントロールすることです。

感情には「良い感情」と「悪い感情」があります。

簡単に説明すると、98 ノートを活用し、良い感情で満たされていれば願いは簡単に叶い、悪い感情に心を支配されると、叶いにくくなるということです。

感情とは私たちの人生をどのような方向に向けるか、というハンドルの役目を果たしています。良い未来をノートに記したのに、ハンドル操作を誤っていたのでは、かなり遠回りせざるを得ません。

常に良い感情で自分を満たしていることが、自分の人生を思い通りにする、近道となるのです。

人間には、思考と感情が神から与えられています。

思考(知識や考え)は毎日、環境によって増えていくものですが、思考だけで未来を創っていくのは困難です。

また感情とは増えるものではなく、毎日、変化するものです。

だからより解りやすく、頼れるものが感情とも言うことができるでしょう。

感情が良い方向にあると願いが叶い、悪い方向にあると願いが叶いにくい
これは事実です。

良い感情とは

喜び 楽しみ 感謝 許し 愛 共有 幸せ 安心 信頼

悪い感情とは

自己攻撃 心配・不安 悲しみ・悲観 不信感 嫉妬 恨み 妬み 憎しみ 怒り

良い感情も、悪い感情も無数にありますが、少し注意しなければならないことがあります。

それは悪い感情の方が、良い感情よりも何百倍も強いということです。

ですから少しでも悪い感情に包まれそうになったり、不快感がある場合は、ただちに感情の切り替えをすることです。

いくら悪い感情を抱えていても、良いことは一つもありません。悪い感情で考え抜いても、答えは迷宮入りし、良い解決策は見つからないものです。

良い感情で自分をいつも満たし、願いが叶う方向へ進めていくのです。

良い感情は方向を間違えることはありません。そして大きな手助けとなります。

良い感情で満たしていれば、きっとあなたの記した願いは必ず叶います。

気分をいつも最高にする

それではどうやって感情をコントロールするかを少しお話ししましょう。

私たちは何も無いところから、感情が出てくるわけではありません。

それは日々起こる出来事、見るもの、聞いたこと、会う人、過去のトラウマ、楽しい思い出など、何かを考えたときに感情が生まれます。

感情はその時点で、思いに大きく影響を与えるものですから、感情のコントロールは願いをかなえるのに「必須」ということになります。

毎日、たのしいことばかり起こるのならいいですが、世の中には悪い感情へとコントロールしようとする働きが存在しています。

そんな時は自分自身にいつもこの質問をしてみましょう。

「気分はどう？ 今、どんな気持ち？」

と聞いてみるのです。すると悪い考えの上で悪い感情を引き起こしているのなら、

「気分がすぐれない・・・」という答えが返ってくるでしょう。

しかし、その感情を作り出したのも「あなた自身」ということです。

ですから、あなた自身が作り出したものなら、いつでも瞬時に変えることができます。誰でも楽しいことを考えていれば悪い感情は働きません。いつでもよい感情で心を満たすには、感情の書き換えが必要です。

例えば職場で上司から、嫌味を言われたとしましょう。今までのあなたであれば「あんな風に言わなくてもいいのに・・・」と上司の言葉を頭の中で反復し、それを悪い感情に仕上げてしまいます。

しかし感情の書き換えができるようになると「上司も私のことや会社のためを思って頑張っているんだな」と少し考えが変わっていき、その結果、良い感情が生まれるのです。

その流れを理解してくると、考えがあり、その後に感情がくる・・・ではなく、**良い感情を作るために、どう考えればよいか**とコントロールできるようになるのです。

気分をいつも最高にするには、外的なことが自分を支配しているのではなく、自分自身がどのような気分でもいつも過ごしたいか、という出発点をつくることなのです。

繰り返しの法則

世の中には「繰り返しの法則」が働いています。それは思いの繰り返し、感情の繰り返しから、考えの繰り返し、現実にかかることの繰り返しです。全てのどんな場所においても、繰り返しの法則が働いているので、良い繰り返しをつくっていかねばいけません。

そこで「繰り返しの法則」を理解する必要があるでしょう。繰り返しの法則とは、良いことも必ず続き、悪いことも重ねて起こる、という法則です。

例えば、あなたが人通りが激しい街を友人たちとショッピングしていたとしましょう。すると前から来た人の肩があなたにぶつかりました。そして危うく転びそうになったとします。あなたならこの場面でどう考え、どんな感情を持ち、どう思うでしょうか。

「あ～転ばなくて良かった。当たった人も大丈夫だったかな？」
こういう思いを持った人は自分の運の良さと、人への優しさが表れています。すると当たった人も「大丈夫ですか？すみません・・・」と声をかけてくれたりします。そしてその後、運の良さと優しさを感じられることが、繰り返し起こるのです。
「今日は本当に楽しいことばかりだったね」と素敵な一日を過ごすことになるでしょう。これは、良い感情を持つと、さらに繰り返しの法則が働き、同じようなことを招いているということです。

しかし「どこ見てんだよ！気をつけろ！どいつもこいつも・・・」と思ったとましよう。
するとどうなるか・・・
そうです。繰り返しの法則は、何度もその思い、感情、考え、現実を運んできます。
一日が散々な日になり、悪い感情と思いに包まれてしまいます。

ですから、できるだけ「良い気分」「良い思い」から出発してください。するとそれは一日、一
か月、一年、十年と繰り返すことになるのです。
幸せを感じている人はより幸せに、不幸を感じている人はより不幸になっていく。

この法則を知っていると、世の中の動きが理解できるのではないでしょう。

98 ノートはこんなところから生まれた

98 ノートは私のこれまでの体験から生まれました。

高校を卒業して就職してからというもの、いつも職場では苛立ち周りの人からの疎外感を感じて
過ごしていました。ケンカも絶えず人間関係は決して良いものではありませんでした。仕事も手
に付かず「何か私にはもっと向いている仕事があるのではないか」「良い人間関係を築ける職場
があるのではないか」と真剣に思っていたのです。

ある日、髪が伸びてきたので散髪屋に行ったとき髪を切ってくれているおじさんが言いました。
「お兄さん、何かストレスがあるんじゃないの」
私の後頭部には、五百円玉よりひと回り大きな脱毛が見つかったのです。円形脱毛症です。

確かに私はストレスを感じていました。職場の人間関係も、友人も誰も信用せず、また自分自身
のことも大嫌いでした。
私は結局、他人ではなく自分をいじめていたのです。

それから私は色々な書物を読みあさりしました。ストレス解消法や心の持ち方、鬱や病気のメカニ
ズム、夢を実現する方法などありとあらゆるジャンルを読み、少しは理解できましたがあまり大
きな効果がありません。

そして唯一、信頼していた上司と話していた時、その人が実践をしている話を聞いたのです。
「なりたい自分をノートに書くといいよ」と。たったそれだけです。

しかし私は正直、疑っていました。あまりにも単純でバカバカしいとさえ思ったので、数ヶ月間
は何もしなかったと記憶しています。

私の状況はそれからあまり変わりませんでした。苛立ちや不安、人に対する怒りや嫉妬などで

眠れない日が続き、お酒の力を借りないとダメな日も多くありました。

そんな時、以前話しをしてくれた上司に聞かれたのです。「ノートに書いた？」私は一瞬、焦りました。相談しておきながら全く書いてなかったからです。

しかし書いてないとは言えず「は、はい！書きました」と答えると上司は「書いたことが叶ったら俺に教えろよ～(笑)」と楽しそうに言ったのです。

その上司はいつもエネルギーの塊に見えていました。人のやらないことに挑戦し、何でも自分が思った通りの人生を歩んでいたのです。

私はすぐに新しいノートを購入しました。

それから数カ月後、私の人生は全くそれまでとは違う方向に進みだしたのです。もちろんすべてがうまくいったわけではありませんが、良い方向には確実に向かう感覚があったのです。

はじめてノートを書いてから、もう20年近くが経とうとしています。書き始めのころを思い出すと、書き方も雑で適当だったと思います。

今では書き方のルールを知っています。そしてエネルギーの込め方も理解できるようになりました。98 ノートは私のこれまでの経験から作られたエネルギーノートと言ってもいいでしょう。

98 ノートを利用してみてください。そして私はその願いを叶えるお手伝いをしたいと思っています。

こんな人に 98 ノートを勧めてください

先行きが不安

誰かを許せないでいる

コンプレックスを持っている

自分を認めてくれないと思っている

何のために生きているのかわからないと悩む

パニックをすぐ起こしてしまう

朝、起きられない

不安で眠れない

人間関係で悩みがある

借金で悩んでいる

他人がうらやましく見えている

生活水準を上げたい

理想的な体型になりたい

素敵なパートナーが欲しい

仕事や事業で成功したい

自分に合った仕事が欲しい

受験や資格に合格したい

出世したい

病気を克服したい

信頼できる友人が欲しい

魅力的な人間になりたい

家や車の購入資金を調達したい

海外旅行に行きたい

有り余るだけの収入を得たい

人には多くの感情があります。それは良い気分になれる感情と、悪い気分になってしまう感情です。人生につまずいている人や、願いが叶わない人はおそらく、悪い感情が心の中でくすぶっているのでしょう。そんなときは 98 ノート を勧めあげてください。

98 ノート を利用することによって、人生が変わっていくのかを実感してもらおうのです。

98 ノート は人の感情を落ち着かせ、自分が良いと思える方向に導いてくれます。それにより心に安心感がもたらされ、人の心を癒すことになるでしょう。

たとえ渡した本人が、それを心から信頼していなければ意味がないというわけではありません。まずは楽しんで書いてもらうことが目的でもいいでしょう。

未来に起こるシナリオを書いているときは、誰でも良い気分になるものです。そこから始めればいいのです。

ですが後になって、本人が 98 ノート に書いたことと、起こることが少しでも一致してきたらどうなるでしょう。もちろんあなたは心の救世主の役割を担ったこととなります。

勧めたあなた自身もそれにより、今まで以上に大きなものを人生に受け取ることになるでしょう。

98 ノートの願いをさらに叶えるエクササイズ

私たち人間には、植物や動物には決してできない素晴らしい能力が備わっています。

それは想像(創造)できるということです。

想像とは実際には経験していないことなどを推し量ることや、現実には存在しない事柄を心の中に思い描くことです。そして創造するとは、今現時点でないものを存在させる行為”を意味します。

98 ノート はまさしく人間だけが持つ力を利用した、想像(創造)の力を発揮できるものです。

スポーツ界ではすでに「イメージトレーニング」や「ビジュアルライゼーション (映像化)」とし

て数多くの選手が利用しています。

想像、イメージの世界では、もうすでに未来の自分の行動や精神的な部分に入り込み、理解や思考から「思い」の域まで自分をつくりあげます。

ある実験で、陸上選手に競技場で走っているところをイメージさせると、実際に走ったときと同じように、筋肉の反応が順序のくるいもなく体に反応が表れます。

あなたがあなたの体、または人生を変えたいと願うなら、なりたい映像をイメージーションビジュアルイゼーション（映像化）を利用しない理由はありません。

そして、もうすでに 98 ノートに記したことを映像で見てください。信じよう、信じなければならぬと考えてはいけません。できるだけそうなったように感じることです。

誰でも慣れないうちは映像を思い浮かべようとしても、様々な考えが入り込んでくることでしょう。しかし訓練を重ねるたびに、リアルな映像を目の当たりにするようになります。

訓練と言っても難しく考える必要はありません。

私がお勧めするのは、一人になり音楽やテレビを消し目を閉じて沈黙することです。

音や視界を遮断し、集中を削ぐようなものは遠ざけます。そして自分の思い描いている映像に集中するのです。少しでも違う考えや疑いや不安が入ってきそうになったら、すぐに追い出してください。

98 ノートに書いたことを映像にする訓練を積み重ねていくと、より早くあなたの願いは叶うことになるでしょう。あくまでも楽しんでやることです。

幸せになるのに他人に相談する必要はありません

現在のあなたはいったい誰がつくったのでしょうか。今の現実をよく見てみると解ります。

それは赤ん坊のころから育ててくれた親でしょうか。それとも学校の先生、または会社の上司や、友人と答える人も中にはいるでしょう。

「今のあなたは幸せですか？」

この質問に自信を持って「はい」と答えることができるなら、あなたはこれまで自分を大切にし、家族や友人に感謝して過ごしてきたのでしょう。

しかし現在、納得のいく人生が過ごせていないとしたら、あなたは大きな罠に引っ掛かってしまっていたのかもしれない。

それは「人の意見に左右されてきた」という事実です。

子供のころはもちろん親の意見に左右されます。叱られたことや褒められたことを一つや二つ思

いだすでしょう。学生になり学校の先生に様々な考えを聞いたでしょう。そして社会に出ると、一人前の大人とは・・・という概念の上に立たなければならない事実がこれまでであったはずで、そして多くの人に相談をし、意見を聞くことであなたの思いはどんどん小さくなってきてでしょう。

「それは無理だよ」「これまで事例がないから」「普通はそんなこと考えないよ」

「危なすぎるなそれは・・・」「空気よんで行動しろよ」「今の時代は厳しいぞ」「リスクが高すぎるのでは」「これから不安な時代がくるぞ」「リストラされたらどうするの」

このような言葉をあげたらきりがありません。

しかしもうすでに、学生として社会人として思いを抱けるなら、あなたはあなたらしくいることが一番大切なことなのです。

幸せは人の意見や人の知識で幸せになるものではなく、私が私であるために生きて始めてつかめるものです。

世の中の流行や、政治の世論、株価、老後の不安、加齢による病などは所詮、他人の意見でありあなたを揺るがすような事柄ではないのです。

あなたはこの世に生まれた、あなた自身のただ一つの大きな命です。そして誰一人として、パワーを持たずに生まれてきた人はいないのです。あなたはあなたの唯一の存在であり、あなた自身を幸せにするのも、不幸にするのもあなたなのです。

どんなに大きなシナリオでも、他人に意見を聞き理解を求める必要はありません。あなたはもうすでに叶えられるパワーを備え、そしてなりたいたいようになれるのです。

命にかかわる病などはもちろん医師などの専門家に求めることは良いことですが、無のものを有に変えることができるのは、他人に相談して叶えられるものではありません。

相談をしなければならないとしても、決して他人の思いを持ち込むことなく知識として理解し、あなたは自分の思いを募らせてください。

これまであなたが幸せでなかったのなら、他人の意見を多く聞き、世間と比べてきた結果があなたをつくってきたのでしょう。もうそんなことをする必要はありません。

安心してください。これからは 98 ノートにあなたの思いをつづるだけでいいのです。

心配事は失敗する引き金になります

誰でも一つや二つ、心配事はあるものです。お金のことや病気、職場や学校の人間関係、家族のことや恋人のことなど、心配事を数えていくと無数に出てくるかもしれません。

しかしよく考えてほしいのです。

心配事とは、自分のことであれば自分の先行きが不透明で信頼できないということになります。また人の心配をするということは、人への信頼もなく、自分の心の中に人の不安まで持ち込むということです。

「私、来週受験うまくいくか心配で・・・」は受験に対しての失敗を予想しているから心配してしまっているのでしょう。

「恋人が浮気をしていないか心配で・・・」と思うなら、恋人のことを心から信頼できず、自分の心にも「恋人は浮気をするのではないか」という思いを持ち込み、嫉妬や不安を増大させてしまいます。このようなカップルは最終的に別れることになります。

親が子供を過剰に心配するのもよく見かけます。「ちゃんと学校で友達ができるか心配で」というのも親は子供のことを信頼できず、結局、親子で口論になったりするものです。

また心配事は、病気などの症状を悪化させます。少し痛みが出ると「私はすごく悪い病気にかかっているのではないかと心配しているのではないかと・・・」という思いは、「病気になる」ということに焦点を当て集中した結果、実際に思った通りになっていくのを私も見てきました。

少し熱が出ると心配で不安になったり、テレビで病気のテーマをした番組を見ると、「自分の体にも起こるのではないかと不安をつのらせます。

心配事は失敗を生みだす引き金にしかならないということです。

誰でも心配事をすべて心の中から消し去ることは難しいかもしれませんが。しかし心配事は失敗をする引き金になると知っていたら、その思いをはねのけることだってできます。

痛みが体に出ても心配することなく「私の体は強く、健康にどんどん近づいている」と

98 ノートに記してください。

もし痛みが激しくなったら治療はドクターに任せ、あなたは心配しなくても良いのです。

ドクターは症状の緩和や、傷の手当てはできるかもしれませんが、病や傷を完治させるのは、本人でしかできないのです。

ドクターは切り傷を糸で縫うことはできますが、傷口をふさぐのはあなた自身です。

ドクターは癌を切り取ることができりますが、それ以降癌細胞をつくらないようにエネルギーを健康に向かわせるのはあなたです。

他人の人生や病を心配する必要もありません。

ただ 98 ノートに、「いついつ・・・その人と楽しく笑って過ごすことができました」と記せばいいのです。

その思いは、心配して悪い方向に進ませるものではなく、良くなる方向にエネルギーを授けることになるでしょう。

あなたはもうすでにエネルギーの存在と気が付いているはずです。心配事をあなたの人生から手放し、安心、信頼できる人生を過ごすことができるのです。

願いはどのようにあなたに届くか

98 ノートにあなたは未来に自分に起こることを記しました。そして記したことが起こるのを楽しみに待っています。

それではその願いはどのようなタイミングで、どのようなところから届けられるのでしょうか。私のこれまでの経験では、何か偶然を装ってやってくるのがほとんどです。いくら自分で願いが叶うタイミングやどこから・・・と予測していたとしても、だいたいは全く考えもつかないようなところからやってくるものです。

また、願いが叶うチャンスが目の前を通過することもあります。

たとえば「自分にピッタリ合ったパートナーとめぐり合います」と 98 ノートに記したとしましょう。その願いはあなたの職場の毎日会っている人からの、誘いかもしれませんし、たまたま対応したお客様と意気投合することかもしれません。

また転勤によって新たな人たちの出会いの中から見つかる場合もあるでしょう。

業者の人かもしれませんし、始めて行ったレストランで出会うかもしれません。

それは偶然のように見せかけてあなたの目の前に必ず現れてきます。

病気のこと、仕事のこと、お金のこと、パートナーのこともすべて、叶えられるときは偶然としか思えないような状況で叶えられます。

あなたはその時、叶わない願いはないと確信するでしょう。

その偶然は、実はあなたが思いのエネルギーを使い、作り出したものです。あなたは「思い」というエネルギーの塊です。自信を持ってください。そして自分自身が幸せになり、あなたの周りの人たちにも幸せをいっぱい与えてあげてください。

私たち一人一人のエネルギーは幸せになるためにあります

長い間、私たちは物事がどういう理由もなく起こる世界に住み、「受身の犠牲者」「か弱く無力な

存在」だとして見なされてきました。そして私たちの考えは、多少の例外を除き、家族や関わってきた人たちに教えられてきたことに由来しています。

言い換えれば、私たちの能力や限界は、他人が言っていることに基づいているということになるでしょう。

ですが 98 ノートを書いて願いを叶えていくことは、そのような見方をするのではなく、私たちがコントロールしながら人生を決定していくということです。

私たち一人ひとりの内部には、外部から攻撃できないような大きなエネルギーが潜んでいます。そのエネルギーをもってすれば、人生のどんな辛く暗い瞬間でも乗り越えることができるようになります。

私たちは自分の「信じること」に基づいて暮らしています。そう考えると事実が少しずつ見えてくるのではないのでしょうか。

自分が将来なりたいもの、欲しいもの、達成するもの、克服すること、成功することの基盤になっているものは、私たちが実際に行なっていることではなく、その行動の前段階にある「思い」だということです。

私たちは感情を伴わない思考を願望と呼びます。願望は私たちが善良な考えを持っていても、命を吹き込まれない限り私たちの身体や世界に、影響を及ぼすことはありません。

そこに「思い」の命を吹き込み、意図的に状況を変えることができるのです。

わたしたちは「思い」を通して内部にあるエネルギーを利用することができるのです。それを理解すると「思い」が人生にとって大切だというだけでなく、「思い」こそが人生そのものだと気がつくでしょう。

98 ノートはその思いの力を十二分に発揮し、あなたの人生を豊かにする大きなツールなのです。

98 ノートを利用するためのQ&A

Q 叶えたい願いを書く場合、内容に制限はありますか？

A 全く制限はありません。お金、健康、就職、受験、家や車の購入、嗜好品の購入、借金の返済、パートナー探しなどエネルギーに制限はありません。
あるとするならば、自分の思いの強さを疑った場合は、エネルギーが薄れます。

Q 数年後のことを書いてもいいのですか？

A もちろんかまいません！ どんどん書いて願いを叶えましょう。期限をつけると具体的になりより願いは叶いやすくなります。しかし 20 年後など、自分の姿が想像できないことは思いが心に入りにくくなります。できれば半年後、一年後の方が具体的に心に落とし込めるでしょう。

Q 書いた内容をいつも思い返した方が、願いは叶いやすくなりますか？

A 記した内容はノートで封印していますので、思いが弱まったり、消えることはありません。思いだすこともしなくて大丈夫です。ノートを書くときに充分、あなたの心の思いが入っているのですから、安心して待っていることです。

Q 書くことがうまく思い浮かばないのですか？

A 始めはなかなか慣れないものですが、日々起こるであろう、楽しいことを書くのも良いでしょう。
車で通勤している人は前の日に「今日はいつものような信号に引っかからずに 10 分早く会社に着きました。感謝しています」と過去形で書いて封印してみましょう。
あなたが心で深く記したのであれば、次の朝、きっと結果をもたらします。
日々のシナリオをつくっているのもあなたです。楽しんでやってみましょう。

Q 98 ノートは人に見せてもいいですか？

A 見せてはいけません。自分の思いを封印したものですから、叶うまでは見せないように閉まっておきましょう。

Q 98 ノートに書いた願いを人に話してもいいですか？

A 決して話ししてはいけません。ただし、願いが叶ったときに話しをするのは良いことです。そのようにして叶えたと、人に伝えるのは楽しいものです。

Q 願いが叶ったとき、しなければならぬことはありますか？

A 大いにあります。まず自分のパワーに感謝することです。そしてそのように導いてくれた世の中にある無限のエネルギーに感謝することです。「ありがとう、感謝します」と

つぶやくだけでも、またパワーが上がります。

Q 98 ノートで人を落とし入れることはできますか？

A 絶対にノートに書かないでください！人を変えるエネルギーは基本、働きません。最悪の場合、その思いが自分に返り、自分が不幸になってしまいます。人ではなく、自分の楽しいシナリオをつくることです。

Q コМПレックスをなくしたいのですが？

A 98 ノートはコンプレックスの多くを解消してくれるでしょう。自分の未来のシナリオを書くのですから、今までの嫌な自分とさよならすればいいのです。理想像を自分で作り出し、98 ノートに記してください。きっと解消されますよ。

Q ノートはいつ書くのが理想的ですか？

A 書く時間の制限は一切ありません。しかしあなたが心静かに、一番リラックスできる場所と時間を選んでください。リラックスすることは、あなたの思いのエネルギーを高めてくれます。

Q 病気や体調不良を治すには、どう書いて願えばいいのですか？

A 「熱が下がりますように」や「病気が治りますように」と決して書かないでください。自分のシナリオですから「病気が完治しました。気分が良く体調がすごくいいです。ありがとうございます。感謝しています」と書きましょう。「病気が治る」ことが 98 ノートに記していれば、きっと体調は回復するでしょう。