

# 自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こる

## 心が楽になる 39 の魔法の言葉

お読みいただきありがとうございます。

多くの方が色々な感想を下されます。その中でおもしろいものをこちらでシェアしますね

「自分の名前にありがとうを唱えると奇跡が起こる」  
この本遠隔ヒーリングにもなるみたいです。

☆まず 本に自分の名前を書く 一番前でも 後ろでも 小さく書いてもok  
(名前を入れることで遠隔ヒーリングスイッチオンになります)  
そして 自分の写真を本の中に入れる。これだけです  
家族の場合は3名分とかの名前を書いて(小さくてもいいので)家族写真を1枚入れるとよいです、  
これだけです

☆病気の人に届けてあげる 手元にあるだけでもいいらしい  
本の前か 後ろにその人の名前を書く  
(遠隔ヒーリングスイッチオンになるので名前を入れときましょう)  
プレゼントならフルネームでOOさんへ としておいてもOKです。

母親やおばちゃんの場合は 例えば  
私のOOO(フルネーム)おばあちゃんへ としておくといいです。  
出来たらその人の写真を入れておくもしくは その人の写真を入れたしおりをつくってもよいです。祖父母なら 自分と  
一緒に写っている写真でしおりをつくってもいい。 名前をかいて写真をはさむ がカギです。  
色々やってみましたが二つセットが強力みたいでした。

## 遠隔ヒーリング 自分の豊かさバージョンは

☆まず 本に自分の名前を書く 一番前でも 後ろでも 小さく書いてもok  
(名前を入れることで遠隔ヒーリングスイッチオンになります)  
例)私、鈴木一郎は この本を実生活に役立て心豊かに過ごします。  
と決意表明をかきしるし、自分の写真を本の中に入れる。

(効果や感じ方は人それぞれのため 効果の保障はしかねますが 多くの方が感じてくださったので  
参考に見てみてくださいね。)

————☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

愛場の伝えたいことは  
111ページ 2行目の魔法の言葉の10文字「 」  
47ページ 1行目③ です。  
111ページに「 」と 47ページの言葉を 自分の内側に向けて 10回 声に出して行ってみてください  
本を使った遠隔ヒーリングの感想もいただけたら嬉しいです。  
OOOOOOOOOO

47 ページの秘密の言葉は、真上から体の中心を通して 光が降り注いで涙がでてる。

肩の荷を下ろして赦されてる(自分を赦してる)感じ。

111 ページの秘密の言葉は、ハートから元気な光が放たれてる ワクワクする感じがしました ゆうさん  
0000000000

遠隔ヒーリング、 すごくポカポカします♪ 癒されます。

秘密の言葉は ハートに響き エネルギーが溢れてきて 宇宙は無限なんだと 感じられました。 まあさん

000000000000

早速名前を書いて、自分の写真(病気じゃなかったとき)をしおりにしました。本を持つだけで、  
手があつくなり、体がポカポカしてきます。

46 ページの言葉は、金色の光が、頭から降りてきて、安心感に包まれている感覚がして涙が止まらなくなります。

111 ページの言葉は、気持ちが前向きになり、ワクワクしてきて、いろいろな事をチャレンジしたくなる感覚になります。

YOKOさん

000000000000

遠隔ヒーリング情報ありがとうございます。

どちらの言葉も光がものすごくワクワクしました。

111ページの言葉は、口にした瞬間わくわく感でいっぱいになり、動いている感じがしました。

47ページの方は、天から(?)「ありがとう」という言葉が聞こえました。

言っているうちにお腹のあたりから力がわいてくるような、根付いている感覚を受けました。

余計なものも抜けて行きました。

両方とも光がたくさん降り注いでくるので、わあ！とそれだけで感動しました。

ありがとうございます。

000000000000

自分の写真を挟んだら特に上半身全体があたたかく、

ぼわ〜と守られて癒されている感じが常にしています。遠隔ヒーリング使えますね。(笑)

111Pと47Pの言葉を言うと胸がふわっと広がってうれしくてたのしいきもちになりました。

ありがとうございます^^

000000000000

本のヒーリング私には強かったみたいでメンタル的に 好転反応凄かったです。

自分がバラバラになってしまう恐怖というか、生きていたくないとか・・・^^;自分の写真を入れたの強力でした。

この事で自分の大元のが「リセットしたい」「生きていたくない」なんだなあって実感しました。

自己否定強いです。

写真はずして名前だけからはじめて 時間を短くして 少しずつ行きます。 Aさん

000000000000

『ありがとう』を唱えると奇跡が起こる！」の本に名前を書くと遠隔ヒーリングのスイッチがオンになるそうですが、書いたその日から効果が現れはじめました。

自分に敏感になるようで、本当の自分にフォーカスがいきやすくなりました。

ありのままの自分でいいとハイヤーセルフさんが言ってますとメールをくださった方がいらっしゃいましたが、本当にその通りだなと実感しています。

帰りの車の中で自分に優しくしていたら、胸につかえるものを感じました。

本番で100パーセントありのままの自分をまだ出していなかったからです。

ここでも癒しが起こり、次の日もいいことが連鎖しておきました。

本に名前を書くと、自分だけでなく書いた人全員を意識するようになるので、感謝の気持ち持つことも意識的にできます。その結果、いいことが起こり始めました。写真はまだ自分と妹弟の分しか入れていないのですが、名前を書くだけでも効果があるようです。

遠隔ヒーリング、効果絶大です。本を手にした方からどんどんいいエネルギーが広がっていきますね。

楽しみです。ありがとうございます。

0000000000000

本を読み、本遠隔していたら生理痛が本当になくなりました。ずっと眠くて頭がボーとしていますが痛みがなくなったので嬉しいです。

読者の方からの体験談 の一部です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

面白体験

自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡がおこる ちあ魔女本 のCD をずっと流し続けてみえています。

ある日、外出中もCD 回しっぱなしで、帰宅してドアを開けたらなんだか空気が変わった感じ！？

スーッとするような不思議な感じきらきら！！部屋の波動が変わったのか？気のせいかもしれませんが

CD の影響か何なのか、このところ身の回りの流れがよくなってきた行動しやすくなってきた感じがします

※音はゼロでもいいので よかったら 流し続けてみてください。

ヨガイストラクター 南田久美子さん

(大学院を卒業後 研究室で 疲れ果て うつになった。そこから 人生激変 ヨガイストラクターへ)

「自分に「ありがとう」

愛場千晶 に初めて出会った日からずっと教えられていることです。

入りの教えの一つ

初めての 自分にありがとう 私の場合を思い出してみると

肩回りに力が入っている

緊張しながら言っている

苦しい

顔がこわいよ！ちあ魔女の愛のムチ

先輩がサポートをしてくれる 涙が出てくる セミナー初日はそんな感じでした。

今思えば、当時はうつで自己否定も強かったので、心も体もかたくなっていた

私はダメ、自分は弱くて無力 私は素晴らしいなんてとても思えない

自分が好きじゃない、情けない

自分にありがとうって、素直に思えないハートに響くまでってどういうこと？

でもまあ、勝手に涙は出るし、ハートが苦しい痛いつことは 何かわからないけど感じるものがあつたんですね

おかげさまで、今では元気になって素直に 自分にありがとう唱えられるようになりました

ありがとうを言えない時、ありがとうを忘れていた時は、自分がぶれている目安になる

ありがとうは魔法の言葉 ✨

ハートの回りにくっつけてしまった余計なモノを外してくれる 師、愛場千晶に出会ってから人生好転しました

ありがとうをたくさん言うといいよ という教えは、前にも本で読んだり実践したりしてました

でも、なかなか継続できなかつたり自分の身につかなかつた 言い方なのか、意識の持ちようか

今はありがとうの深い意味、自分の人生への効力もわかつたので

ありがとうを意識を向けるとありがたいなあと思えることが増えるんです その始めは、基本の自分にありがとう

おすすめです ☆-(^\_^)v

<http://ameblo.jp/kumiarigatou/theme-10091728092.html>

自分の名前に「ありがとう」を唱える

最初は言いにくいこともあるかもしれませんが 私もそうでした  
それでも繰り返し言い続けてみる  
言いにくいのは、何かひっかかりがあるってこと

自分にありがとうなんて思っていない、思えない、とか  
ありがとうと言われる人間じゃない、  
ありがとうと言われる事してない、とか  
何か特別なことがないとありがとうと言うに値しないとか？  
結構、自分に厳しい自分がいたりして それでも続けて唱えていると 体が反応してくる

涙が出たり、胸が熱くなったり、体がポカポカしてきたり  
パニック障害だった 鮫島祐輔さんは 300 回超えた辺りから 変化を感じたそうですが

どれ位繰り返し続いたら変化を感じるか  
どんな風に感じるかは人それぞれ 正解も不正解もありません  
大きなスパンでとらえるとポジティブな変化なのは間違いないけど  
変化のルートやペースは人によるから比べて焦ることはないですよ

素直に言えない自分はダメなんて また自己否定しないでいい 一人で辛かったら、相談してください  
セミナーや個人セッションでもありがとうサポートしています

個人的にオススメなのは、  
「私の体にありがとう」生まれてからずっと一日も欠かさず お世話になっている自分の体  
自分の名前にありがとうは言いにくくても体にありがとうは言いやすくないですか？  
私の場合は、そうでした  
息ができるのも、体のおかげ  
今ここにあるのも、体のおかげ  
うつで消えちゃいたいくらいしんどくても 動悸がして呼吸がいきなり苦しくなっても  
呼吸できるって、ありがたいことです しんどくなったら深呼吸

うまく吸えない、うまく吐けないそんな時は  
一度全身にギュッと力を入れてもうこれ以上力入らない！ってとこまでいったら  
一気に口から息を吐きながら全身脱力  
これを何度か繰り返すこと、オススメです  
一息ついたら、またありがとう 言うことを楽しめるといいですね(^)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

面白体験

ヒーラル氣のセミナーでは、イメージ力を使って、自分の体を小さくしているんなものの中に入る、という実践をやります。  
それを使って、この本の中に入ってみました小さくなって本に入ると、一面、白く光る世界でした。  
すると、ちあ魔女が出てきて、私の腕をとって、踊りながらクルクル回り始めました。  
とても楽しそうに音譜

そして、本全体の雰囲気は軽く、この本が楽しんで書かれたことがよくわかりました。  
ちあ魔女からはもっと人生を楽しめ！と叱咤激励を受けました  
それから、手に取った本をとおして、第 7 チャクラが開き、宇宙とつながりました。

つながったところは、透明な白色をベースに金色がキラキラ光っていました。  
ここから本が生まれ、人を癒そうとしていることがわかりました。  
こんなに宇宙としっかりつながった素敵な本だから、これを手に取った人、実践した人はきっと幸せになれるはず

お薦めで～す中嶋さん

「この本の付録の CD について、先日こんな体験をしました。  
セラピストとしては恥ずかしいことかもしれませんが、CD のすごさを伝えたくて、あえて書くことにしました。  
ちょっと悩んでいたことがありました。そのせいで、いつもはしないようなミスをしてしまいました。  
その日は、ああ失敗した～くらいですませたつもりでした。

でも次の朝、いつもと違って気持ちがあがらず、前日のミスを思い涙が出てくる感じでした 🥲

こんな自分の状況に驚き、とりあえず、いつものように瞑想をしようとしたら、頭が痛くなり、最初に行う腹式呼吸もできませんでした。息苦しくて浅い呼吸しかできないのです。  
そして、目をつぶってもイメージも何も出てこず、一面真っ暗で、私はメッセージをもらえなくなってしまったという不安と恐怖が襲ってきました。  
そして、これはまずい、すごい落ちてると自分の状態が怖くなりました。

何とかしなければ、この状態が続くと私はダメになる… 🥲

再度、呼吸法を試みましたが、全くできません。  
こんなとき、どうしたらいいのか…。悩んでいたら、目の前に置いてあったこの本が目に入りました。  
そうだ、この付録の CD は呼吸法から丁寧に指導してあったから、この誘導に従えば何とかなるかもしれない。  
CD を聞いて初心に帰ろうと思い付き最初から聞いていきました。  
1の呼吸法を誘導に従ってやっていると、最初は難しかったのですが次第に落ち着いてできるようになりました。  
次の「本当の自分はよろこび」に移ると、涙が出始めました  
そして、「安心安心だいじょうぶ」で涙がとまりませんでした  
ここでようやく、不安になっていた気持ちを「だいじょうぶ」に変えることができ、その後は、CD が進むにつれて気持ちがあがってきました。↑

おかげで、約1時間くらいでCDが終わったときには、いつものような「毎日楽し～い」という気持ちに持っていくことができました。もちろん今は、以前と同じ状態に戻り、ヒーリング・コーチングばっかりです  
同じ轍は踏まないよう、自己コントロールもできています。今回の経験で、ポジティブに生きるのに必要なこともわかるようになりました。せっかく学べたので、これも私のヒーリングやコーチングに活かしていきますね。

この CD には、ブログに書いていましたが、これを聞いた方を癒すエネルギー ✨が入っています。

実際、私も癒されました。とんでもない、すごい CD です 本の付録としてはもったいないくらい。本当に、お薦めします。

自分に「ありがとう」を言うこと、難しいと感じていらっしゃる方もいるのではないのでしょうか？

実は、私もそうでした。

まず、人には「ありがとう」と言っても、自分に言うなんて思いもつきませんでした。

初めてヒエラルクのセミナーを受けた時に、自分へ「ありがとう」を言う実習があり、

恥ずかしさが先に立ってうまく言うことができませんでした。

その時に教えていただいたのが、ゆっくりのペースで「[自分の名前]さん(ちゃん)、ありがとう」を自分の内側に向けて言うこと。

ゆっくりとは…一文字一文字確認するような言い方。言葉のわからない外国人に日本語を教えるような感じ。

といっても、区切って言うわけではありません。そして、頭で考えずに唱えること。意味づけをしったりする必要はありません。

昔の子どもが意味の分からない「論語」をとにかく音読した感じ。

(時代劇で、子どもが「師、のたまわく…」と大きな声で読んでのを見たことはありませんか?)

声に出して、その音を聞く感じです。(ちなみに、音読を繰り返していると、そのうち意味がつかめるようになるんだそうで

す)

で、私の場合は、セミナー時はそれほど変化はありませんでした。そこで、教えていただいたように、毎日唱えてみました。お風呂の中で1日100回と決めて「ありがとう」を言い続けました。

お風呂の中だと、泣いてもお湯ですぐに流せるし、一人なので気兼ねがいりません。そして、お風呂だと声が響いて、「ありがとう」が増幅される感じで、何とも心地いい～恥ずかしさも感じず気兼ねなく唱え始めると、50回を超えたあたりからなぜか涙が。涙があふれてとまりませんでした。(T^T)。

そこで私は、自分を大事にしていなかった…と気づきました！！

不思議なことに、このことに気づいたら、自分に感謝の気持ちが自然に湧き出てきて、心から自分にありがとうが言えました。この感覚で毎日繰り返していると、次第に「ありがとう」が1滴ずつ心に沁みこみ、その水滴が心の中にたまっていくのがわかりました。

セミナーでは、自分に「ありがとう」がある程度言えるようになると、今度は両親に「ありがとう」を言います。

これがまた、難しくて…(^\_^;)

「お父さん、ありがとう」「お母さん、産んでくれてありがとう」

たったこれだけなんですけど、スムーズに言えないんですね。

どこかに音の引っかかりがあったり、抑揚がおかしかったり叫び

そんなときは、親に対して何かしら思いがあるサインです。もちろん、私は親のことを大好きなんですよ。

でも、唱え始めると、最初は表面的で空々しい感じになりました。

それでも続けていると、次第に涙が出てきました

私の中にある親への思いが、「ありがとう」を言うことで溶けていく感じ。

私がこの世に存在しているのは、親のおかげ。そのことを感謝しなきゃ

生まれてこれたのは、何万分の1、いえそれ以上の確率。だから、生まれてきたのはよろこばしいことなんだ。

私たちが生まれてきたのはよろこびのため。よろこびを感じる人生を送るため

その第1歩を与えてくれた親に感謝です m(\_ \_)m

そして、自分への「ありがとう」と同様、親への「ありがとう」も毎日お風呂の中で唱えました。

そのおかげで、心から「ありがとう」と思えるようになりました。

すると、実際に親との関係も変化してきました。

普通の会話の中に、自然と「ありがとう」という言葉が出てくるようになり、穏やかに話ができるようになりました。

そして、驚いたことに、私に感化されたのか、親も自然に「ありがとう」を言うようになりました。

まさに、「ありがとう」の連鎖です

人間関係がうまくいかない場合、相手の欠点をあげて相手を変えようと努力する人もいますが、自分を変えずに相手を変えるのは無理な話です。

それより、自分が変われば不思議と相手も変わってくる。その効果を体験できました。

親との関係、以前よりもっと良好です・中嶋かずえ

---

ありがとうでアトピーが治った —

私も初めてのヒエラル気受講で自分の名前に「ありがとう」が 言いづかった記憶があります。

ちあ魔女に「そんなに自分にありがとう言えないかなあ?」と、ちょっと寂しそうに言われました。

「言ってるつもりなんですけど…」 こんな感じでした。

不思議な事に 自分にありがとうを言い続けていると ブワァ～～と涙が溢れてきました。

今まで経験した事のない感情で 正直自分でも、びっくりしました。

それまでは自分はダメだ とか 私が悪いんだと自己否定ばかりしてました。

ありがとうを続けたら自分が許せるようになりました。まあ、いいかあ。とこれだけでもだいぶストレスが減りました。

「まゆちゃん、ありがとう」。子供の頃の自分にありがとう 大人になった自分にありがとう  
最初、私はすごく抵抗がありました  
自分にありがとう？ 恥ずかしくて言えないそれに私、そんなご立派な人じゃないし。  
自己否定が強く「ありがとう」の一言が言えない。  
誰かにお礼をいう時も「すみません」とお礼を言っていました。  
ありがとうを言ってみましょう。「あ、あ、あ、ありがと」素直に出てきません。

そんなに怖い顔で言わなくても大丈夫ですよ。先輩受講生に言われました。  
一生懸命言わなくちゃ と思えば思うほど怖い顔に。  
言い続けていると ん？ なんだか、熱いなあ。ととたんに涙が溢れてきました。

なに？、なに?? 悲しいとかで泣いているのとは ちょっと違う感覚 ただただ、涙が次から次へと出てくる。  
言い終わると スッキリ、清々しい気分になりました。ありがとうをまず自分へ 頑張ってきた自分にありがとう  
肩ひじ張って、無理をしていたんだなあ 辛くても周りの人に「お願いします、手伝ってください」  
の一言が言えなかった自分に 気付くことができました。 言い続けたら更に変化が・・・。

<http://mayuarigato.blog.fc2.com/blog-entry-5.html>

始めて自分に「ありがとう」を言ったセミナー後 最初に驚いたことがあります。  
2 日間のセミナーで初日終了後、ホテルに戻ってから 「ありがとう」を言ったらまた同じように体が 暖くなるのかなそんな疑問が、ふと頭をよぎりました。 部屋でひとりブツブツ言い始めると あれ？ 足先が暖かい  
さらに言い続けると 今まで感じたことがないくらいに足がポカポカ。  
それまで冬場はお風呂上りに 靴下をはかないと冷たくて寝れない。 酷い時は 2 枚履き。  
寝る直前にお風呂に入らないと 体が冷えるから寝れない。 その日を境に体がポカポカ温かい。 嬉しい驚きでした。  
翌日のセミナーで「体がすごく温かいんですけど」と質問したら「ありがとう」で体の緊張が取れてエネルギーが全身に流れやすくなったんですね。と教えてもらいました。体が暖かくなって気付くと今までちょっとしたことで イライラしていたのがまっ、いっかあ と受け流せるようになりました。今では冬でも体が冷えてなられないと言う事は全くなくなってしまいました。

<http://mayuarigato.blog.fc2.com/blog-entry-6.html>

「ありがとう」はすごいパワーがあるんだよと教えてもらってからよく使うようになりました。

体の不調、病気にはもちろんですが人間関係にもパワー👊を発揮します。

家族や職場や初対面の人に。洗濯ありがとう ご飯の支度ありがとう etc  
中でも職場でありがとうは仕事がしやすくなる気がします。手伝ってくれてありがとう。教えてくれてありがとう。フォローしてくれてありがとう。ありがとうを伝えていと自然とまだ終わってないの？ 私、終わったから手伝うよという流れができてきます。ありがたいことです🌸 人間関係がスムーズに回りだします。あの人にありがとう何て言えないわよ🌸 そう言わず

ぜひ試してみてください。ストレスフリーな毎日になりますよ👉 近橋 真由美

★★★★★★

ありがとうで癌が治った <http://ameblo.jp/kayokoarigatou/entry-12061357971.html>

「ありがとう」の言葉で何が変わるの？ 言葉で変わるなら 人生苦労しないよねと思っていました。

初めて自分に「ありがとう」を言ってと言われた時に  
「ありがとう」って自分以外の人に言う言葉だと思っていました。

「頑張ったね」とか「お疲れ様」は言ったことがありますが「ありがとう」は初体験でした。

ちあ魔女から「心臓や臓器、細胞まで毎日休まず頑張ってくれてるんだよ。  
あなたのために頑張ってる身体にありがとうって言ったら身体が喜ぶのがわかるよ」

と説明を受け、確かに無理をしても文句を言わずに 24 時間動いてるな。  
それって当たり前だと思っていたけど凄いことなんだな。  
もっと自分を大切にしないといけないよね。ちょっと恥ずかしいけど言ってみよう。  
「かよこさんありがとう」 やっぱり恥ずかしい…

何度も繰り返していくと言葉が詰まって言えなくなりました。あれ？ どうして言えないの？  
私、ありがとって言うほど価値がない人間かも。自分のことが嫌いだし  
私、自分を大切にしていなかったんだ。気付いた瞬間に涙がとまりません。  
心も体もガチガチだし、頑固の塊みたいでした。(ガンは頑固な人が多いです)  
ごめんなさい。  
ちあ魔女「ごめんなさいじゃなくてありがとうだよ」  
「そうだよね。「かよこさん ありがとう」  
なんだか涙が出てくる。受講生が周りにいるから泣きたくない。←頑固です  
こらえていても涙が出ます。  
「泣きたい時は思いっきり泣いた方がいいよ」  
その言葉を聞いた途端に涙、涙でした。しばらくの間 号泣しました。(ティッシュ 1 箱使ったかも)  
言い続けると心の奥にある氷山みたいな塊が解けてくるような感覚です。  
心が軽くなってくるような。自分自身と向き合うきっかけを作ってくれた言葉でした。  
私にとって「ありがとう」は人生を変えてくれた魔法の言葉です。」そして癌が自然に消滅したのだから

自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起こるの本を読んで 癌だったあの頃を思い出しました。

癌が悪化する前提(死ぬ前提)か  
完治前提か 常に意識しました。  
前提については <https://healingroomai.com/zentei/>

チェックすると完治前提に変わってくるんです。  
ガンなのに すでに治った気分になってちっとも怖くなくなっていました。マインドが変わったことで人生も変わる。  
未来は自分で変えられる。  
自分ごと化(自分の事に置き換えて)  
しながら読んでいくと二度、三度と目が追う部分が出てきました。

自分ごと化とは  
自分のことに置き換えてみることです。(これは ちあ魔女セミナーの極意なのです)  
自分ごと化出来る人が上手いきます。

自分ごと化にも  
ネガティブを自分ごと化する人と ポジティブを自分ごと化する人がいます。  
どちらがいいかは…わかりますよね(笑)

そう言う私も昔はネガティブを自分ごと化して  
悲劇のヒロインをやっていたような節がありましたが 今はバカらしいのでやめました。  
だって人生は自由に変えられるから。

自分に置き換えながら読むと今の私に当てはまる(足りない)ところや  
考えたことがない(気にしてない)部分だと気がありました。

(そっか。こんな時はこうするといひんだ)すぐに付箋を付けました。  
出来てるけど大事なところは 青付箋  
出来ていないところは ピンク付箋



引っかかるところは 黄色付箋 信号みたいですが(笑)  
テキストみたいな お宝本です。体験談だからわかりやすい。  
そして知ってる人の体験談も多くその人の顔を浮かべながらほほ笑んでいます。  
基本の呼吸法や誰もが素晴らしいなどの瞑想 CD も付いています。  
瞑想初心者の方にもおススメです。

鮫島加陽子

---

加藤えりさん

私が 初めてヒエラル気を受講した時  
セミナーの中のワークで自分に「ありがとう」尝试てみましょう！と言うのが  
「自分の名前にありがとうを唱える」事の出会いです。  
最初、これを聞いた時  
「・・・？」  
「いや、そんなこと言った事ないし、  
こんな人前でムリムリムリ！ 恥ずかしいし」  
と言うのが 心の中であってめっちゃめっちゃ抵抗を感じてました。  
「尝试てみましょう」  
もう、いわれたから 言う しぶしぶ 言い始めた、けど まだ心の中は抵抗していました。

ゆっくり、自分の名前を自分に向かって言う 抵抗してるから 早口でさらら～と言ってしま  
う  
もっとゆっくり 「えー 言えない」  
もっとゆっくり 「う～～～」  
もっとゆっくり 「、、、、」  
この抵抗感が 自分の事を 否定して嫌っていたことに  
まったく 気がついていなかった事の 何よりの 証しでした。

自分にありがとう 初めての時は どうしても 自分にありがとう、が言えなくて抵抗していました。

自分を抱きしめるようにしてゆ～～～り 自分の名前を言いながら  
自分に ありがとう。ただそれだけなのに、、汗

私 「いえな～～～い！！」  
ちあ「そんなに自分が嫌いなのか？」  
私 「いえ」  
ちあ「じゃあ、尝试てみましょう」  
背中にそっと手を添えて貰いそこから自分にありがとうを 尝试てみた。

初めはただただ 尝试ていただけだったのに 言い続けていると 体がぼかぼかしてきた。  
更に続けて 尝试ていると 胸のあたりがほんわかしてきた 泣きながら尝试ていた。

なんだろう、今までの自分にごめんね、とありがたいな～と言う思いが  
どんどん出てきて 「それでいいんだよ」って抱きしめられたような感じがして ワクワクしてきました。

家に帰ってお風呂で言ったり 寝る前にも尝试ていた  
言い続けていると 胸の奥がどんどん暖かくなってきていました。

「え～ そんなの言えない！」  
そう思った時が チャンスです 今まで した事がない事にチャレンジできるから音譜  
自分の名前を言いながら自分に「ありがとう」

お風呂の中、寝る前、気がついた時 言っていると 気持ちが変わってきます  
うれしいな～、ありがたいな～ が増えてきて笑顔も増えてきます  
笑顔が増えると 自分の事もっと好きになる  
周りにも笑顔が広がっていく happy も増えていく 自分にありがとうお勧めです～  
パセドウ病完治 加藤えりさん

---

私も初めは「自分にありがとうって言うのって、どんな意味があるの？」って思っていました。  
元々、スピリチュアルとか精神世界ってそれほど興味は無くそれなりの女子(！?)らしく、占いとか、石オタクと言うのもあ  
ってパワーストーンなどには少しかじっていたりはありましたが

ありがとうを言うと運気が上がるよと言われても他人事のように「ふ～ん」とか、はたまた逆切れのごとく  
「そんな簡単に運気が上がるんだったら、私の人生苦労なんてしない！」と思いついていたくらいです。

けれど、ちあ魔女に「ありがとう」の意味や言い方のコツを伝授してもらくと  
徐々にですが、あれほど頑なだった私の気持ちが素直に  
自分自身や周りの人に対して「ありがとう」と思えるようになったのです。

信じてもらえないかもしれませんが、人一倍疑ってかかって  
「私は皆みたいに変われる訳が無い」と思いついていた自分が  
その時は、なぜか「ありがたい」気持ちが湧きあがりその後、自分でも信じられないような出来事が次々起こり  
あれほど悩んでいた冷え性や、肌荒れ、喘息などのアトピーなども改善し  
今では周りからも「ツイてるよね～」と言われるようになったんですね。

ちあ魔女に教えてもらって実践したことで、一つ気が付いたことがありました。  
「ありがとう」を言えば、ただ運気が上がるのではなくて  
私自身が、自分や周りに感謝をすることが少しずつでも出来るようになったからこそ  
いろんなものの見方が変化して、今まで気が付かなかった幸せにも  
気が付けるようになったのかもしれない。

私にとっては、そこが一番の大きなターニングポイントだったんでしょうね。  
自分の殻に閉じこもり、生きていてもしょうがない、死んでしまいたいと 毎日毎日、思っていたくらい辛かった。  
けれど今では、「生きていて良かった～まだまだ、これから楽しいことがいっぱい！」  
と、これからの人生をワクワク楽しみに生きることが出来るようになったのですから。  
門広美さん

ありがとうを言うように心がけてきてから、以前と比べて変わってきたことがいくつかあります。

最初に気づいたのが、話す相手の反応でした。  
それまでは、何かしてもらった時でも、ものを頼むときでも、何かにつけて  
「すみません」と言っていました。習慣的に無意識に口に出していたんですね。

日本人の美德の一つ“謙虚”なんだろうけどこれって、悪くもないのに、謝っている格好ですよ。

そこで、すみませんと言っていたところを、「ありがとう」に変えてみたんですが、  
相手の方の表情が柔らかくなる感じを受けたんです。

そこで、お願いごとするときは、  
すみませんけど、手伝ってもらえませんか？(なんか言うほうも気持ちが卑屈になっちゃう)

から これ手伝ってもらえるとありがたいんですが、お願いできませんか。  
(なんか、前向きの気持ちで人をお願いできちゃう)と 変えてみました。

これ、自分の気持ちも「ありがとう」でお願いしているので、  
ありがたいと感じること(ひきうけてもらえる)が反ってくる確率高かったですよ。  
試してみる価値はあるかもです。  
鮫島佑輔さん

<http://ameblo.jp/mihoarigatou/entry-12060447222.html>

美穂さん ありがとう 最初 姉にいわされた時涙が止まらなかった。  
なんだかわからないけど一日中 泣いていた。  
その時まで生きてきた 毒素がでた〜というぐらい どばーとでた。  
涙が止まらなくて 止まらなくてよくこれだけ できるよなーと 思う。今でも思い出します。  
私はありがとうが たりてなかったんだなあ。

ありがとうは これだけ言ったらもういい ではなく 一生 言い続けていく言葉なんだと思う。  
自分の内側に ゆっくりゆっくり ありがとうをいってみる  
心がどんどん癒されていった  
ありがとう の言い方はコツがあります。  
つつい 早口になったり 乱暴になったりしますがゆっくり そしてハートに向けて いう おすすめです  
姫井美穂さん

——以上ストレスバスターズの感想  
ストレスバスターズ はじめはガンや パセドウ病 うつ、アトピー パニック障害 だった方たちが  
セミナーを受けて元気になっていった、  
そして 次なるステージ 人に伝えたい という話から 出来上がったのがストレスバスターズ  
プロセラピスト集団 です。ヒエラルギ レベル3以上のかた 瞑想ができる方 で形成しています。  
遠隔ヒーリングを依頼したい方 ストレスバスターズへ  
<http://www.healingroomai.com/stress-busters/>

おかげさまで 発売3週間弱で 増刷になりました。読んで下さった方ありがとうございます。

本当に実名なの？と思ってセミナーを受けたら 本に名前が乗っている人が何名かいた。  
と驚かれる方がいます。実名出してもいいよと言ってくださった方に使わせていただいています。  
許可を下された方ありがとうございます。

この本は不思議な ご縁で出させていただきました。  
某出版プロデューサー山本ときおみさんの紹介で ヒカルランドさんで本を出すことが決まった。  
この同時期に 本を急げと瞑想でメッセージが来ていた。  
急げと言われても、その時半月アメリカにいたので急げないよなーと思いつつ アメリカから原稿をおくった。  
そこから異変が起こった。原稿手直しが9月に終わり 音声ファイルと4コマ漫画が 遅れてできあがったのが11月  
この時8月に出来上がっていたら違っていたかもしれない)

すると、某出版の都合で ちょっと待つね、遅れそうなんだ との連絡  
でも必ず本は出るから大丈夫だよ、そう出版プロデューサーにいわれるも  
どうも違和感を感じる 直感が 本が出ないかも と言っているようだった。

直感が出ないって言うてるんですといいだせずにはいた。  
ちょっと待ってね、必ず出るから ちょっと待ってね、絶対本は出るから  
といわれつつけて で2年が過ぎた もう諦めた頃

2015年 この春になり 出版プロデューサーから連絡がきた 最初はエイプリルフルかと思った。  
「このまま待っても時間かかるし、お互いがパワーレスになるから いったん白紙にしませんか？原稿は自由に使っていいから(自分の本であっても原稿はすでに出版社に預けているので使えない)

と え??だったら 2年も待たせないでもっと早くってよ。正直 これを聞いた時は そう思いました。

そしてその連絡を受け さて 本をどうするかなあ そう思いながら うとうとベットでまどろんでいると  
「本は出るから大丈夫だよ」とメッセージが来て そのまま寝てしまった。  
翌朝 あのメッセージはなんだったのだろうかと思いつつも  
ミミテックサイエンスアカデミーの松井社長と 会う予定があったので 池袋に会いに行った。

その喫茶店で 偶然に コスモ 21(出版社)の社長と出会った。  
コスモの社長がちょうど帰ろうとする時 だった 1分 おくれてついたら会えなかったであろうタイミング

「杉山社長 お久しぶりです。5分時間くださいませんか？」  
まるで どこぞのセールマンのように 呼び止め 実は 昨日 本の原稿がパーになってしまって、、、  
と話す と 原稿を送ってくれないか 編集に見せるから となった。

これは 本が出版されたがってるに違いない そう思えた。  
そして4月5月とすすみ ゲラができたのが6月 再度ゲラをなおして出来上がったのが6月末 印刷  
7月27日に ようやく 満を持して 本になりました。

瞑想で 皆が元気になるエネルギー入りのカバーデザインイラストを描いてくれた井坂智香さん  
幸運の蛇の絵を描く中野光勝さんに イルカの絵を描いてもらい  
裏表紙の黄色いありがとうは パワーグッズになっています。

ようやく 満を持して 本になりました。

タイミング があって こういうことをいうんだろうなあ と 不思議なご縁に感謝しつつ

<http://www8.big.or.jp/~aiba/healing/arigatou-jibun/>