

すべて潜在意識のせいでした

思考の 99%を占める「潜在意識」の書き換えで人生を好転させる

宮増侑嬉・著

良いことも悪いこともすべて自分の思考でできている。
だから人生は自由自在に変えられるんです。

思考の 99%を占める潜在意識の中には、
ポジティブな思考ばかりがあるわけではありません。

怒りや嫉妬、憎しみ、悲しさなど、ネガティブな思考もたくさんスト
ックされています。

こういったネガティブな思考にふつうは目を向けたくありませんし、
無意識下の思考にまで焦点をあてる必要もないように感じます。

しかし、自分のまわりで起こっている出来事は良いことも悪いことも
全部、自分の無意識下の思考が創り出しているものだとしたらどう
でしょうか？

「嫌だな」「悪いな」と感じている出来事をどうしたら改善できるのか？
その方法を、「思考の学校」校長であり、これまでに1万人以上の
受講生の人生を好転させた著者・宮増侑嬉(大石洋子)氏が、
本書で詳しく解説しています。

本書を読み終えたときには、自分の潜在意識を理解できる方法を
身につけることができます。

そして、思考の見直しを毎日の生活に取り入れることで、自分自身
で新しい人生を創れるようになり、しあわせを享受することができ
るようになります。

どんな良くない状況でも、決して私たちは悪くありません。
本書は、今一人で悩みを抱えている人のための1冊です。

《著者プロフィール》

一般社団法人思考の学校 校長

30歳の時に息子を授かったが、夫の仕事が忙しくワンオペ育児によって産後鬱状態に
なる。出産前に自宅で行っていたアロマサロンを再開したものの業務に追われ夫との関
係が悪化し、離婚。人生が八方塞がりとなる。その後、「思考が現実化」する仕組みを
学び、実践した結果、スルスルと現実が良い方向へ。「思考が現実化」する仕組みを多
くの人に知ってもらいたいと考え、一般社団法人思考の学校を立ち上げる。10年以上
ものカウンセリング経験に基づいた分かりやすい解説が好評を得て、現在はカウンセ
リングと認定講師養成講座の開催をメインに活動している。思考の学校の受講生は 1
万人を超える。大石洋子名義の著書に、『宇宙一ワクワクするお金の授業』(すばる舎)、
『7日間でなりたいたい私になれるワーク』(あさ出版)、『気づくだけで人生が好
転する思考のレッスン』(ビジネス社)のほか、櫻庭露樹氏との共著『超開
運法 神さまに応援される人になる』(ビジネス社)がある。



《目次》 はじめに

- 第1章 潜在意識にストックされる
思考の仕組み
- 第2章 しあわせの邪魔をする罪悪感の正体
- 第3章 自分を癒し、自分を知る
- 第4章 思考の豊かさに気づいて
世界を再構築する
- 第5章 【Q&A】潜在意識を見つめ直すヒント
おわりに

《書誌情報》

本体価格-----1650 円
ISBN-----978-4-86680-277-0
ページ数-----200
判型-----四六判並製

初版 8000 部