序

はじめに

エイブラハムとの出会い

I あなたは忘れたかもしれないが、思い出してほしいこと

第1章 今この瞬間を「いい気分」で過ごすパワー

「今」という時間が持つ力への気づき

第2章 自分が何者なのかを思い出しなさい

あなたは「喜びに生きる!」と言った

私たちはあなたの本当の姿を知っている

第3章 現実はあなたが創造している

人生の基本は無制限の自由である

あなたは創造の喜びを味わうために生きる永遠の存在

"無上の幸福"は宇宙の基本

第4章 ここからそこへ、どう行けばいい?

物質世界の物の見方が"ソース"とのつながりを妨害する

意図的な創造の科学の最高の形とは?

第5章 基本を理解すれば、すべてが解決する

基本法則を知れば、未来も過去も理解できる

あなたは波動を翻訳して物質世界を理解している

第6章 宇宙最強の「引き寄せの法則」

あなたが何に関心を向けているのかを知るには?

あなたは考えたものを手に入れる

あなたは"波動の存在"である

"大いなるすべて"はあなたが存在することで恩恵を受けている

第7章 あなたは思考の先端にいる

願うことができるなら、宇宙はそれを生み出せる

あなたは今、過去の世代が求めたものを受け取っている

"無上の幸福の流れ"とのつながりは、どんなときでも許可できる

第8章 あなたは波動を送信し、受信する

あなたのエネルギーは、今この瞬間にも世界を創造している

活性化させた思考の波動を「信念」に変えるには?

長く考え続ければ、その思考は強くなる

第9章 感情に隠された価値

感情は引き寄せの作用点を示す指針

第10章 願望を現実化する3ステップ

「ない」状態ではなく、対象そのものに関心を向ける

病気や貧困は何によって創造されるのか?

第11章 あなたは意図的な創造者となる

思考はコントロールするのではなく、誘導する

人生とは優勢な思考を反映した結果にすぎない

思考の方向性を意図的に定める

自分を波動の存在として受け入れる

第12章 感情の現在地点をコントロールする

"真実"とは、意図的に選択して創造できる

波動の癖や習慣を示す「感情の現在地点」

感情の現在地点は自分でコントロールできる

第13章 感情を指針とする

感じ方に注意を払って、今引き寄せているものを知る

常に至福を求めなさい

あなたの仕事は、実現することではなく求めること

宇宙の本質は、絶えず生じる願望に応えること

第14章 あなたが本当は知っていたこと

なぜ、多くの人が望まない経験をしているのか?

第15章 あなたは成長し続ける完璧な存在

あなた自身の楽しい成長に意識的に関わろう

第16章 あなたは多様性のある宇宙で共同創造している

望むものを受け取るためにすべきことは?

多様性のある環境にいることで生まれるものとは?

なぜ宇宙の成長には願望が必要なのか?

宇宙の資源には、不足も欠乏も奪い合う必要もない

第17章 あなたは今どこにいて、どこに行きたいのか?

あなたが幸せになることが他者への最高の贈り物

方向を他者に頼って決めてはいけない

第18章 波動は少しずつ変えられる

手の届くところにある最高にいい気分の思考を選ぶ

第19章 どう感じるかは自分にしかわからない

人生に行き詰まりを感じる理由とは?

自分にとってふさわしいものは自分にしかわからない

第20章 人の自由を邪魔すれば、あなたの自由が犠牲になる

あらゆる「現実」は誰かが焦点を定めた結果

なぜ望まないものを経験することはないのか?

どんなに強い願望も実現させないものとは?

なぜ、感謝をすると抵抗がなくなるのか?

利己的になることはいけないことか?

期待せずに望むとどうなるか?

純粋な願望とはどんな感じがするか?

第21章 たった68秒で現実化が始まる

なぜ制御できない思考を恐れなくていいのか?

第22章 感情のスケール

感情のスケールは意図的に上ることができる

少しでも気分が楽になることの価値とは?

怒りを選ぶことが適切なのか?

感情を少しずつましな感情に移行させるために

何も願わないことを願う人はどうなのか?

まだ実現する時期ではない願望と、まもなく実現する願望の違い

感情をコントロールできると感じられたら?

II 思考を現実化する22の実践

「22のプロセスで引き寄せの作用点を改善する」

抵抗のパターンを手放す方法

22のプロセスを利用する前に

気分をよくすることから始めよう

「自分の放っている波動を知るには」

意図的な創造者であると自覚する

他者をコントロールすることはできない

思考を変えられる範囲とは?

プロセスの目的は抵抗を手放すこと

感情の現在地点を変えて、気分をよくする

楽しんで取り組めば抵抗はやわらぐ

プロセス1 感謝する

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-他者の感じ方は変えられない

-人生経験は、あなたの送るエネルギーに左右されている

プロセス2 魔法の創造の箱

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

プロセス3 創造のワークショップ

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-あなたの本当の仕事は、求めているものに集中すること

-気に入ったものを書きとめて、願望のイメージを確立する

プロセス4 仮想のシナリオ

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-気分がよくなる以上に重要なことはない

-考えると気分が悪くなることはすべてよくない

-心配しても心を躍らせても、ビジュアル化したイメージは実現する

プロセス5 成功のゲーム

プロセス6 瞑想

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-15分で人生は変わる

-波動を上げるその他の方法

-私は30日で何を達成できるか?

プロセス7 夢を評価する

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-夢は未来の予告であり、引き寄せの作用点がわかる

プロセス8 プラス面を記すノート

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-あらゆる物事にいい面を探しなさい

-関心を向けるべきは現実そのものではない

-場所を変えるより、波動のパターンを変えなさい

-重要なのは刺激か、それともやる気か?

プロセス9 シナリオを書く

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-「こう生きたい」という筋書きを書く

プロセス10 仕事のリスト

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

プロセス11 節目ごとの意図確認

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-ある一日の節目ごとの意図確認

プロセス12 そうだったら、いいよね?

プロセス13 いい気分の思考はどれ?

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-正しいか間違いかではなく、どちらが気分がいいか

プロセス14 部屋を片づける

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-片づいた場所にいる自分を想像して、その感覚を目指す

プロセス15 1万円札の入ったお財布

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

プロセス16 思考を反転する

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-欲しくないものから欲しいものへ軸足を移すために

-思考は別の思考につながり、さらに別の思考につながる

プロセス17 「いい気分」の思考に変える

"車輪"に書き込んで、同調すべき思考に気づく

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-気分がよければ、状況はよくなる

プロセス18 感覚の湧く場所を見つける

プロセス19 お金の流れをよくする

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-あなたが貧しくなっても、貧しい人が豊かになるわけではない

-成功とは欲しいものを手に入れることではない

-豊かさは獲得するものではなく、許可するもの

プロセス20 宇宙にまかせる

プロセス21 健康を取り戻す

エイブラハム、このプロセスについてもっと教えてください

-病気の本当の原因とは

-不安になる診断を受けたら、身体のことを考えるのはやめる

-死がもたらされるときとは

プロセス22 感情のスケールを上る