

引き寄せ力UP!
メソッド

1

感情と思考のバランスをとる新アイテム! 本当の自分に気づく フラワーエッセンス

海外セレブが愛用するなど、じわじわ広まりつつある自然療法の1つ、それが「フラワーエッセンス」。実は「引き寄せ」に力を貸してくれることを知っていますか? 「引き寄せを実践しているけど、イマイチ成果が出ない」……そんなあなたにおすすめです!

撮影/蜂巣文香 ※商品のお問い合わせ先はP96をご覧ください。

監修/鳥井多佳子

Profile ●環境分析や化学系の研究職を経て、フラワーエッセンスの道へ。理系ならではの論理的思考とスピリチュアルな感性が融合した独自のカウンセリングを展開。パシフィックエッセンス公認プラクティショナー。本誌を読んだ方、先着20名様限定でセッションを初回¥5,000で体験できるキャンペーン実施中。詳細はHPをチェック!
<http://www.torii-takako.jp/>



What is a Flower Essence? —フラワーエッセンスって何ですか?—

[左から] フォーギビング [25ml] ¥3,400 (パシフィックエッセンス/ネイチャーワールド)、コンフィッド [30ml] ¥3,000 (オーストラリアンブッシュフラワーエッセンス/ネイチャーワールド)、バターカップ [7.5ml] ¥2,200 (FES フラワーエッセンス/アフィーゼジャパン)

Q 小瓶の中には何が入っているの?

A 花の波動を写し取ったお水です

一見するとアロマオイル? でも実はまったく違います。アロマが花の芳香成分を抽出したものであるのに対し、フラワーエッセンスは「花の持つ癒やしのエネルギー」を水に転写したものです。20世紀初頭にイギリスの医師・パッチ博士が開発した自然療法で、海外ではドラッグストアでも購入できるほどポピュラーなもののなのです。

Q どうやって使うの?

A 基本的には「飲む」ものです

フラワーエッセンスは「飲んで」体内に取り入れます。というところから驚く人もおられるかもしれませんが、でも小瓶の中に入っているのは「水(と保存料のブランデーや塩)」のみで、植物から抽出した化学的成分が入っているわけではありません。そのため、どんな人が飲んでも副作用がないのが魅力。このほかにスプレーやオイルもあり、学級崩壊しかけていた幼稚園で教室にエッセンス入りのスプレーをまいたら子どもたちがおとなしくなった、という話も。

Q 飲むとどうなるの?

A 思考や感情のバランスが整います

花は人が持つ波動よりもエネルギーが高いと言われていて、低い波動は高い波動で「書き」できるので、エッセンスを飲むことでネガティブな感情や思考を調整できるのです。例えばオリーブは日々の生活に喜びを感じないくらい疲労困憊している時に、マスタードは憂鬱さを感じる時に……植物はそれぞれの波動で心に働きかけてくれるのです。



”引き寄せ”と フラワーエッセンス

私たちは、日々様々な感情を体験します。不安、妬み、怒り、悲しみ……。こうしたネガティブな思いを長期間抱き続けていると、同じ波動を持つ現実を引き寄せてしまいます。あなたが人生に愛や喜び、感謝などを引き寄せたいのなら、ポジティブな波動を出すことが大切。

そのためには自分がどういふ波動を出しているか、意識する必要があります。でも、これはなかなか難しいもの。イライラしている真っ最中に「自分は今、イライラしている」と自覚できる人は多くありません。自分で意識していても、心はいらだちを感じていて、言葉や態度に出ていることもあるでしょう。

こんな時、力になってくれるのがフラワーエッセンスです。

例えば部屋に花を一輪、飾った時。街中でちょっと木陰に入った時。きつと「癒やされるな」と感じたことがあるはず。「癒やし」を感じさせてくれるものの正体が、植物が持つ「波動」。そのエネルギーを小瓶の中にギュッと閉じ込めたのがフラワーエッセンスです。植物はその波動で人間の思考や感情に働きかけ、バラン

スをとるのを助けてくれます。

エッセンスを飲み始めると多くの人が共通して体験することの一つに「自分がどんな気持ちを抱いているかに気づきやすくなる」というものがあります。イライラしている最中に「もしかして今の私、イライラしていた?」とハッとしたり、「自分はこういう考え方をしやうのか」と思い込みや思考のパターンに気づいたり……。つまりフラワーエッセンスは無意識下にあるものを意識レベルに持ってきてくれる働きがあるのです。言い換えれば「気づき」を得やすくしてくれる、ということ。気づくとささできれば自分で気分を切り替えられ、ネガティブな感情にがんじがらめにならずに済みます。これは引き寄せを実践するうえでとても大切なこと。

このほかにも「自分の望みがわからない」「自分を卑下してしまう」「感謝できない」「他人を許すことができない」など、引き寄せのブロックとなる心理状態を緩和するエッセンスがたくさんあります。上手にエッセンスを活用すれば、あなたの引き寄せはどんどん加速していくはず。

For Beginner

フラワーエッセンス 基本の使い方

心のセルフケアツールとして人気急上昇中のエッセンス。使い方も簡単で、すぐに生活の中で役立ってくれます。

■ **セッションで選ぶ**
心がモヤモヤしている時や、悩みが複雑で根が深い時はプラクティショナー(治療士)に選んでもらうのがおすすめです。カウンセリングで問題点を明確にし、ベストなエッセンスを選んでくれます。サポートしてくれる人がそばにいることで「意識化する」「気づく」ということなのか、わかりやすくなるというメリットも。

■ **自分で選ぶ**
現在、世界に流通しているエッセンスは数千種類。日本ではエッセンス専門店やヒーリングショップなどで取り扱いがあります。近くにない時は通信販売を利用していいでしょう。それぞれどんなサポートをしてくれるかを明記した資料がお店にあるので、それを選んでみる時は直感で選ぶのも◎。

初心者におすすめの始め方

1 コンビネーションから始めてみる

エッセンスには1つの素材(植物)からできている「シングル」と、ある目的のために複数のエッセンスをブレンドした「コンビネーション」があります。後者は「許し」や「自信」などテーマが設定されているため、選びやすいのが特徴。初心者はこちらから始めてみるとういでしょう。

2 魔法の薬ではないことを理解する

エッセンスは飲んだ途端、劇的に何かが変わる魔法の薬ではありません。何となくの気分が飲んでは「何となく」の変化しか感じられないでしょう。エッセンスのサポートを受けながら、自分で自分の内面に意識を向けるよう心がければ、たくさんのヒントや気づきを受け取れるはず。

3 エッセンスメモをつけてみる

エッセンスは1本だいたい3~4週間飲み切るのが目安。その間、日々起きたこと、感じたことを走り書きでもいいのでメモしましょう。最初のうちは何も書けないかもしれませんが、しだいに今までは気にならなかった様々な出来事や心境の変化にたくさん気づけるようになるはず。

■ **飲み方**
瓶のキャップについているスポイトで必要量(ブランドによって異なります)を取り、口の中はたばたと垂らして飲みます。保存性を高めるために入っているブランデーや塩の味が気になる場合は、ノンカフェインのお茶や水に混ぜてもいいでしょう。一本飲み切ると「もう必要ないな」と思った時が止め時です。

■ **初心者に おすすめ**
「人生が劇的に変わるフラワーエッセンス」(¥1,400 実業之日本社) 著/鳥井多佳子
バリバリの理系出身の鳥井先生がエッセンスに出会い、実際に「人生が変わった」経験を綴った著書。エッセンスとの上手な付き合い方や自分にとっての「運命のエッセンス」に出会うためのコツが満載。入門書に最適です!



フラワーエッセンスを 早速飲んでみました!!

エッセンスを飲むとといった、どんな変化が起こるのか……!?
2人の30代女子が1ヵ月間、起きたことや感じたことを赤裸々に告白!

●10日
三年ぶりに親友が子どもを連れて遊びに来ることに。最近、「早く子どもが欲しい」と思っていた私も、親友の姿を見て「子どもができたなら、お母さんになる前の私」には一生

●20日
仕事の打ち合わせ中「実は木内さんと紹介したい人がいるんだけど」と急に恋愛系紹介話に発展。三日後仲良しのヒーリングの先生にも「うちの次男、いい男なんだからどうかしら」とさりげなくブッシュユサカを……何だ? 何だこの流れ!?



飲んだエッセンスはコレ!
豊かさを引き寄せる「アバンド」(オーストラリアンブッシュフラワーエッセンス)
7月に初の著書「セドナと歌舞伎町で学んだ全すっば!!!」自分だけの奇跡(実業之日本社)を出版したばかり。自分にとっての次なる「豊かさ」は何なのかを探ってみたい!



File No.001
木内敬子さん
©Janise Witt

Profile ●歌舞伎町でホストクラブの経営に携わり、20代から実業界で生き抜いてきた男性顔負けの仕事大好き人間。現在、その経歴を生かし「自分らしく人間らしく生きる」をテーマに執筆や講演などで活躍中。

エッセンスを飲んで感じたこと

仕事面の変化を期待していたけど、苦手分野である恋愛の引き寄せばかり(汗)。でも「女性として努力すること&自信を持つこと&楽しむこと」が今の課題なんだと腑に落ちました。恋愛偏差値が低い私は自覚していましたが、「アバンド」を飲むことで今まで遠ざけていた「女性としての豊かさ」を受け入れる準備ができたと思います。

●28日
真夜中、すっぴん&ジャージでコンビニに出かけたら大好きな芸能人が表紙を飾る雑誌を発見「おっ、買って帰ろう」と思って、ふと手が止まる。表紙にはでかでかと「愛とセックス大特集」の文字が(汗)。レジは若い男の子……思わず雑誌を棚に戻す。その瞬間「このおばさん、こんなもの買うんだって思われたらどうしようと思っただけ」に気づいて愕然。以前の私なら普通に買ったのに!!(泣)そんな自分自信がないのか。まずは年内に5キロ痩せよう! そしてもう少し総合的に女性力を上げる努力を試みなくては切実に思う……

●11日
仕事で出会った男性陣と食事する機会がやたらと増える。女の子扱いをしていただけなのはありがたい。でも何となくぬか喜びできない……

●20日
男友達に「お前、ソファと一体化してるぞ」と突っ込まれる。確かに最近、ソファのような暖い色の服ばかり着てる。この半年、本の執筆にこもりきりで体重は5キロ増……もしかし今の自分、かなりダメ?

●11日
「ならばパートナー」ということに気づく。でいられた時間をちゃんと味わってからにしたい」と意識が変化。

エッセンスを飲んで感じたこと

無意識にしている行動とか、食べているものとか……「あれ?」と何かを感じるが多かった。特に「働きづめになるのではなく、ちょっとした休息を自分にご褒美としてプラスになる」ということにも気づきました。その心のゆとりが次の方向性やビジョンを生み出すためにも必要なかもしれない、と思いました!

●11日
徹夜明けで出社。足取りが重い。この二ヵ月くらい出勤前にコンビニに寄って、チョコを二つ買うのが日課(食事を摂る暇がないため)。そういえば最近、ちょっと体重が増えてきた。……というか私はなぜチョコを買っているんだ!? と気づく。チョコを棚に戻しておにぎりを買う。

●3日
すべきことが終わらず今日日は徹夜。「あれもこれもなぜ自分がやらなければいけないの?」とイライラが募り、深夜、誰もいない編集部で「もうやっべえ!」とキレ気味に。

●11日
初めて飲んだ「パンチベリー」エッセンスの味は……しよっぱい。ブランドのほかに入っている塩の味です。でも気分転換にいいかも。これからどんな変化が起こるか楽しみです。

●7日
仕事が終わらず休日日出社するも気がかり焦ってまったく進まない。帰り道「これなら一日しっかり休めば良かった」と自己嫌悪。「忙しい会社に行かなくちゃ」と思い込んでいたけど、それで本当に正しいのかな?

●11日
いつもデスクで慌ただしく頑張っている食事だけど、思いついて外でランチしてみる。たった一時間、外に出るだけで解放感がある。午後はアボガドスムージーを取れたら、待つのはアボガドが入った……心なしか仕事に集中して進んでいる気がする。

●20日
持っていた仕事を一つ、後輩に回してみたところ予想以上にうまくやってくれて感動。「全部自分でやらなければ」と思っていたけれど、そうでもないのかも、と思っ。

●28日
ここ数日、やたらと食事の誘いが多い。普段なら断っているところなんだけど、思いついて定時に退社し、足を運んでみる。学生時代の友人が引き合わせてくれた人、なんとデザイナーさん。実は次の仕事でデザイナーさんを探していたので驚き! まだどうなるかわからないけれど、これは立派な引き寄せじゃない!

“引き寄せ”のための フラワーエッセンス

数あるエッセンスの中でも「引き寄せ力を高めたい!」という人におすすめのものをセレクト。
ピンと来たものにトライしてみてください!

※商品名に★印がついているものはコンビネーションエッセンスです。



「許し」を促す
負の感情の解放や



「豊かさ」を引き寄せたい

大人気!
22日間のプログラム



「ピュリフィケーション オブ エモーションブレンド」は負の感情を浄める「ホワイトクローカス」やインナーチャイルドを癒やす「フクシア」などをブレンド。「許し」の名がついた「フォーギビング」は他人だけでなく、自分自身に対する不満や批判、過去に対する後悔などを手放し、自然と思いやりの気持ちを出せるように促します。

感情の解放を促す、人生の目的を明確にする、自己価値を高める、感謝を湧き上がらせるなど「引き寄せ」を実践するために欠かせないエッセンスがまさに「全部入り」のコンビネーションエッセンス。そのため引き寄せ力の底上げにおすすめです。愛情、お金、人間関係……あなたが望む豊かさを手に入れるための力を貸してくれるはず。

エッセンスを飲みながら毎日1つ出されるミッションをクリアしていくうちに、自分が根本から変わり始める……! というパワフルなプログラム。負の感情を解放し、アバンド(豊かさ)を引き寄せるエッセンスが入っています。ワークと並行することで、きちんと課題を意識化できるため「人生が変わった」「夢が叶った」などの声が続々!

【左から】ピュリフィケーション オブ エモーションブレンド★ [30ml] ¥3,400 (パワーオブフラワーヒーリングエッセンス/ネイチャーワールド)、フォーギビング★ [25ml] ¥3,400 (パシフィックエッセンス/ネイチャーワールド)

【左から】アバンド★ [30ml] ¥3,000 (オーストラリアンブッシュフラワーエッセンス/ネイチャーワールド)、ゴークリエイト★ [7.5ml] ¥2,300 (アラスカンフラワーエッセンス/ネイチャーワールド)

アバンドプログラム★ ¥13,810 (パシフィックエッセンス/ネイチャーワールド) ※エッセンス [25ml] × 2本、オイル [30ml] × 1本、演習プログラム (日本語版・英語版)、瞑想用CD [英語版] がセット。日本語版瞑想用CDは別売り。

オーストラリアの 力強い花々の癒やし



オーストラリアの大地で育つ、たくましくユニークな植物のエッセンスを扱うブランド。「クリスマスベル」は特に物質面に抱えている欠乏感の緩和に。「ブルーベル」は心を開き、愛と喜びを素直に表現することを助け、「ピンクフランネルフラワー」は、人生で起きるあらゆる出来事に感謝を抱けるようにサポートしてくれます。

【左から】クリスマスベル [15ml] ¥3,200、ブルーベル [15ml] ¥3,200、ピンクフランネルフラワー [15ml] ¥3,200 (すべてオーストラリアンブッシュフラワーエッセンス/ネイチャーワールド)

「出会い」の引き寄せに



あるがままの自分を表現することを助ける「イースターリリー」、愛を呼び覚ます「ヌーツカローズ」などがブレンドされたエッセンス。過去の傷ついた経験によって閉ざしてしまったハートを癒やします。人との関係や新たな出会いに対して心を開くことに助けてくれるでしょう。スプレーとオイルはうっとりするようなローズの香りです。

【左から】ハートスピリットスプレー★ [50ml] ¥3,800、ハートスピリットエッセンス [25ml] ¥3,400、ハートスピリットオイル [30ml] ¥3,600 (すべてパシフィックエッセンス/ネイチャーワールド)

目的地の設定や 自己評価のアップに



アラスカのエッセンスである「パンチベリー」は混乱した状態から抜け出し、本当に自分が取り組むべきことに集中するのをサポート。「ペーパーバーチ」は自分がどうしたいのかわからない時、望みや進むべき道を見失っている時におすすめ。「バターカップ」は「自分なんて」と卑下したり、自分と他人を無意識に比べてしまうクセのある人に。

【左から】パンチベリー [7.5ml] ¥2,300、ペーパーバーチ [7.5ml] ¥2,300、(共にアラスカンフラワーエッセンス/ネイチャーワールド)、バターカップ [7.5ml] ¥2,200 (FESフラワーエッセンス/アフィジャン)