



頑張っているのに報われないあなたへ ～人生がラクになる「宇宙の法則」～



スピリチュアルカウンセラーTETSU ひつじのハッピー
2026年8月12日 15:57

¥100~ ...

はじめに

はじめまして。旅するスピリチュアルカウンセラーのTETSUです。

この文章を開いてくださったということは、あなたは今、こんな状態なんじゃないでしょうか。

「毎日、こんなに頑張っているのに、なんで一向に報われないんだろう」
「将来のお金のこと、仕事のこと、人間関係のこと。考え出すと、押しつぶされそうになる」
「本当はもっと違う生き方があるはずなのに、そこに辿り着く方法が分からない」

もしひとつでも当てはまるなら、正直に言わせてください。

大丈夫です。それ、あなたの努力が足りないからじゃありません。



私は、そのことを誰よりも身をもって知っています。なぜなら私自身が、かつて「頑張っても頑張っても、何ひとつ報われない」という地獄の中に、約10年間いたからです。

この記事では、そんなどん底だった私が、どうやって今の自由で日本全国を旅することができる生き方に辿り着いたのか。

その秘訣の部分を、包み隠さずお話ししようと思います。読み終える頃には、きっとあなたにも、「私にもできるかもしれない」という小さな光が灯っているはずです。

第1章 午前1時帰宅、5時出勤。「使い捨て」だった10年間



私は、いわゆる就職氷河期世代のど真ん中を生きてきました。学歴もない。資格もない。特別な後ろ盾もない。就職活動で何十社も落とされて、ようやく拾ってもらえた会社が、今思えば完全なブラック企業でした。というか、どこに就職してもブラック企業だらけだったと思います。

朝は5時に家を出て、始発の電車で揺られて出社します。

そして仕事が終わって家に帰り着くのは、たいてい午前1時。風呂に入って、布団に入ったら3時間後にはまた5時起きです。

土日は「休み」という名目だけで、実際は電話がかかってくれば出なければいけない。有給なんて存在しないも同然でした。

上司からは、毎日のように怒鳴られました。「お前の代わりなんていくらでもいる」。この言葉を、何百回聞いたか分かりません。最初のうちは悔しくて、見返してやろうと必死に食らいついていました。でも、そんな気力すら、いつしか擦り切れていったんです。

一番怖かったのは、感情がなくなっていったことです。怒られても、悲しくならない。ただ、頭のどこかで「あ、また怒られてる」と、他人事のように眺めている自分がいました。今思えば、あれは心を守るための最後の防衛反応だったんだと思います。

電車の中で、ふと「このまま人生終わるのかな」って、本気で考えたことが何度もあります。誰かに助けを求める気力もない。かといって、辞める勇気も出ない。「使い捨て」の駒として、ただ消耗していく毎日。

もしあなたが今、「頑張っているのに報われない」と感じているなら、その苦しさが、私には痛いほど分かります。表面的な「大変だね」ではなく、あの、人生終わった、と感じている出口の見えないトンネルの中にいる感覚を、私自身が知っているからです。

第2章 「宇宙の法則」との出会いと、私を変えたたったひとつの気づき

そんな私の人生が動き始めたのは、本当に些細なきっかけからでした。

あるとき、心身ともに限界を迎えて、頭痛がひどく身体が動かなくなった時期が何度もありました。病院に行っても「異常なし」と言われるのに、朝、頭と体が痛く熱っぽくて布団から起き上がれない。

誰にも会いたくない。

そんな状態が続いていたある日、たまたまある方から、「宇宙の法則」「波動の法則」という考え方の話を聞く機会があったんです。

正直、最初は鼻で笑いました。「そんな綺麗事より、今月の生活費のほうが大事なんだよ」って。目に見えない"法則"なんかより、目の前の現実のほうが、よっぽど重かったから。

でも、人生終わったと思うくらいボロボロになっていた私は、他に選択肢がなかったんです。だから、半信半疑どころか、九割九分疑いながら、教えてもらったことを、とりあえずやってみることにしました。



そこで最初に突きつけられたのが、こんな問いでした。

「あなたは今まで、何を"前提"にして生きてきましたか？」

私はハッとしました。

「頑張らなければ報われない」

「自分の力でなんとかしなければ、誰も助けてくれない」

「学歴も資格もない自分は、人生終わって当然だ」——気づけば私は、そんな前提を、疑うことすらせずに、当たり前のように背負って生きてきていたんです。要は潜在意識に刷り込まれていたのです。

そして、これこそが、すべての苦しみの出発点だったと知ります。現実というのは、私たちが握りしめている"前提、潜在意識"を、忠実に映し出している鏡だったんです。

「足りない」「報われない」という前提を握りしめていれば、現実はどこまでも、その潜在意識通りの姿で返ってくる。

逆に言えば——この"意識"さえ変えることができれば、現実の見え方も、起きる出来事そのものも、根本から変わっていく。今では、引き寄せの法則として有名ですね。



これが、私にとっての最初の、そして最大の気づきでした。

とはいえ、頭で分かったからといって、すぐに人生が変わるほど甘くはありません。ここから私は、その「前提」を根っこから書き換えていくための、具体的な3つのステップと、頭ではなく身体で"体感"していくための実践ワークに、本気で取り組んでいくことになります。

そして、その3つのステップと2つのワークを実践し始めてから、私の人生は、自分でも驚くくらいのスピードで動き始めました。ずっと怖くて踏み出せなかった独立という選択を、気づいたら自然に選んでいましたし、あれだけ縁のなかった出会いやチャンスが、まるで向こうから歩いてくるように、次々と巡ってくるようになったんです。

ここから先でお伝えすること

ここまで読んでくださって、本当にありがとうございます。

ここから先の有料エリアでは、私があのだ獄のようなブラック企業生活から抜け出すために実践した、

- 人生がラクに回り出す「宇宙の法則」3つの具体的なステップ
- その場で心がフッと軽くなる、誰でもできる「波動調整ワーク」の詳しいやり方
- 今日から始められる、引き寄せ体質をつくる3つの日常習慣

この全てを、包み隠さず、手順ひとつひとつまで詳しくお伝えしていきます。

「前提を変える」と言葉で言うのは簡単ですが、実際にそれをどうやるのか。頭の中の知識で終わらせず、どうやって体感として自分のものにしていくのか。そこまで具体的に、今のあなたがその場で実践できる形にして、この続きに詰め込みました。

学歴も、資格も、特別な才能もなかった私にできたことです。今、あの頃の私と同じように、出口の見えないトンネルの中にいるあなたにできないはずがありません。

この続きを読み終えたとき、あなたの中の"前提"が、静かに、でも確実に変わり始めているはずです。

その一步を、ここから先で、一緒に踏み出していきましょう。

----- このラインより上のエリアが無料で表示されます。 -----

第3章 人生がラクに回り出す「宇宙の法則」3つのステップ

ここから先は、私が就職氷河期世代のど真ん中で、何の学歴も資格もないまま、毎日午前1時に帰って5時にはまた出勤する――そんな生活を約10年続けた末に、ふとある方々から教えてもらった「宇宙の法則・波動の法則」の話をしていきます。

正直に言うと、当時の私は「法則」なんて言葉を鼻で笑うタイプでした。そんな綺麗事より先に、今月の生活費のほうの方が大事だったから。でも、人生終わった！と思いながらもボロボロになりきったあの頃、そうなんだ！と目の前が明るくなり、実践したら現実のほうの方が先に動き始めたんです。

ここでお伝えする3つのステップは、机上の理論じゃなくて、あの真っ暗なトンネルの中で私自身が一段ずつ踏みしめてきたものです。

STEP1 欠乏感からではなく「こうなったら最高！」という純粋な未来を決める

ブラック企業にいた頃の私の願いは、いつも「これが嫌だ」から始まっていました。「もう怒鳴られたくない」「もうあの上司の顔を見たくない」「もうお金がなくて惨めな思いをしたくない」。一見、前向きに願っているようで、実はぜんぶ"欠乏感"がスタート地点だったんです。



欠乏感からの願いは、宇宙に「足りない私」という前提ごと注文書を出しているようなもの。だから、いくら願っても「足りない現実」がそのまま返ってくる。引き寄せられる。これに気づいた時、私は愕然としました。

そこで私が実践したのは、「嫌なことから逃げる願い方」を、いったん全部横に置いて、「こうなったら最高だな」という、ワクワクだけをベースにした未来を、あらためて紙に書き出すことでした。

たとえば「上司が怖い」を「自由に働ける環境がいい」に置き換えることから始めました。でも後からわかったのは、もっと欲張っていいんです。「好きな場所で、好きな人とだけ仕事をし、世界中飛び回って気づいたら口座の残高が増えている」——それくらい、恥ずかしいくらい純粋でわがままな未来を、あなたにも決めてほしいんです。



ポイントは、「叶うかどうか」をこの段階では一切考えないこと。脳は現実的かどうかをジャッジする係じゃなくて、あなたが決めた行き先に向かうナビでしかありません。行き先さえ決めてしまえば、あとは脳が勝手にルートを探し始めます。いわば引き寄せが簡単に起こりやすい状態になるのです。

ワンポイント：

「こうなったら最高」が思い浮かばない人は、「絶対に無理」と思うくらい大きく書いてみてください。

現実的な願いほど、実は欠乏感の匂いが残っていることが多いんです。

それでも浮かばない人は、嫌だと思っていること、我慢していることの裏返しを書いてみると良いでしょう。これをお伝えするとそれはいっぱいあるよと言う形でスムーズにみんな出てきます。朝早く起きて、満員電車に乗るのを嫌なのに、我慢しているとすれば、好きな時間に起きて、自由に暮らしているっていうのが、あなたの夢なのです。

STEP2 自分の力で何とかしようとする執着を手放し「委ねて直感で動く」

未来を決めたら、次に多くの人がやってしまうのが、「じゃあ、どうやって実現するか」を頭でガチガチに考え始めることです。



私もそうでした。ブラック企業時代は特に、「自分が頑張らなきゃ何も変わらない」という思い込みが骨の髄まで染み込んでいたので、願った未来すら、力づくで手繰り寄せようとしていたんです。なので、資格を取らなきゃとか、スキルを身に付けないと、収入が増えないみたいに決めつけていたのです。

でも、これがいちばん現実を遠ざける動きでした。

「自分の力だけでどうにかしなきゃ」という執着は、波動でいうと、ものすごく力んだ、縮こまった状態です。奇跡やチャンスというのは、たいてい"宇宙"から不思議なところからやってくるもの。ガチガチに力んでいる人には、その隙間ごと見えなくなってしまうんですね。

だから、未来を決めたあとにやることは、ただひとつ。「委ねて、直感で動く」ことです。

これは「何もしない」ということではありません。

「どうやって実現するか」を頭で設計するのをやめて、代わりに、ふと湧いてきた小さな直感——「あ、あの人に連絡してみようかな」「なんとなく、あそこに行ってみよう」——それだけを拾って、素直に動いてみる、ということです。

私自身、独立のきっかけになった出会いも、正直「なぜそうなったのか」自分でもうまく説明できません。

でも、頭で計算していたら絶対に選ばなかった選択を、直感に任せて拾い続けた結果、気づいたら道が繋がっていました。

ワンポイント：

直感と不安の見分け方は、「軽いか、重いか」です。「やらなきゃ」という焦りは重く、「なんとなくやってみたいな」というのは軽い。迷ったら、軽いほう楽しいほう、面白いと感じるものを選んでください。

STEP3 「私なんて…」の無意識のブレーキを外し、無条件に受け取り許可を出す

そして、いちばん多くの人がつまずくのが、実はこの最後のステップです。



未来を決めて、直感で動いていても、なぜか肝心なところで現実が止まる。それは、宇宙が意地悪しているわけでも、あなたの努力が足りないわけでもありません。心のどこかで、「私なんて、そんなに幸せになっていいのかな」というブレーキを、無意識に踏んでいるからなんです。

学歴もない、資格もない、特別な後ろ盾もないーそんな条件を並べて、「自分にはまだ早い」「もっと頑張ってからじゃないと」と、豊かさを受け取ることに、勝手に条件をつけていませんか。私自身、10年近くそのブレーキを踏み続けてきた人間なので、これがどれだけ根深いか、痛いほど分かります。

このブレーキを外す方法はシンプルです。「まだ何も証明していない、今のままの自分」に対して、無条件で受け取る許可を出す。それだけです。

「もっと頑張ったら受け取る」ではなく、「今のままの私が、ただ受け取る」。この順番を逆にしな

いことが、何より大切です。順番を間違えると、いつまでも"頑張ってからのご褒美"を追いかけて続けることになってしまいます。

ワンポイント：

鏡の前で、「私は幸せになっていい」または、「私は無条件に幸せになる権利がある」と口に出してみてください。

最初は照れくさくても大丈夫です。むず痒さも、ブレーキが外れかけているサインです。

また、いろんなことにひたすらありがとうと言葉を出すのもありですね。

第4章 【実践ワーク】その場で心がフッと軽くなる「波動調整ワーク」

3章でお伝えした3つのステップは、頭で理解しただけでは、正直あまり意味がありません。宇宙の法則は「体感」して初めて、現実が動き出します。ここからは、今この瞬間からできる、2つの実践ワークをお伝えします。



ワーク1 胸に手を当てるだけ。「～しなきゃ」を手放す深呼吸レッスン

用意するものは何もありません。今、あなたが座っている、その場所でできます。

① 胸の中心に、そっと手のひらを当ててください。

右手でも左手でも構いません。指先に力を入れず、ただ添えるようなイメージです。

② 目を閉じて、今あなたの中にある「～しなきゃ」を、ひとつだけ思い浮かべてください。

「痩せなきゃ」「稼がなきゃ」「もっとちゃんとしなきゃ」――なんでも構いません。いちばん最初に浮かんだものを選んでください。

③ 鼻から4秒かけて、大きく息を吸います。（慣れたら本当は7秒）

このとき、「～しなきゃ」という重たい荷物を、胸いっぱい空気と一緒に抱え込むイメージをしてください。

14秒間息を止める

④ 口から8秒かけて、（本当は14秒、鼻から）ゆっくり息を吐き切ります。

吐く息と一緒に、その荷物をぜんぶ手放すイメージです。「はあ～」と、声に出してため息をついてしまっても大丈夫です。むしろそのほうが手放しやすくなります。

⑤ これを3回繰り返します。

3回目を吐き終えたとき、多くの方が「あれ、さっきより肩が下がってる」「息がしやすい」という感覚に気づきます。これは気のせいではなく、緊張で浅くなっていた呼吸が、本来の深さに戻った証拠です。この"戻った状態"こそが、あなた本来の波動です。

追い詰められている人ほど口呼吸になっていて、呼吸が浅く早いことが多いです。またそのことによって、逆に脳が酸欠状態になっていて、きちんとした判断や決断が出せなくなっていることが多いです。

ワンポイント：

このワークは、1日に何度やっても構いません。特に、イライラした瞬間や、頭で考えすぎてしまったなと感じた時に行うと、驚くほど早く自分軸に戻れます。

ワーク2 「知識」を「体感」に変え、自分軸を取り戻すエネルギーワーク

こちらは、少し時間の取れるとき――夜、眠る前などにおすすめのワークです。

① 静かな場所で、椅子か床に、楽な姿勢で座ります。

② 目を閉じて、頭の中に「地面から自分の身体を通り抜けて、頭の上へ抜けていく、一本の光の柱」をイメージします。

うまくイメージできなくても大丈夫です。「なんとなくそんな感じ」で十分効果があります。

③ その光が、頭のとっぺんから空へ向かって伸びていくのをイメージしながら、心の中でこう問いかけます。

「私は今、何を感じている？」

④ 出てきた答えを、良い・悪いのジャッジをせずに、ただ受け止めます。

「疲れている」でも「不安」でも「なんかワクワクする」でも、どれも正解です。ここで大事なことは、答えを直そうとしないこと。ただ、「今の自分はこう感じているんだな」と、認めてあげることです。

⑤ 最後に、光の柱が、あなたの身体全体をやさしく包み込んでいくのをイメージしながら、ゆっくり目を開けます。

このワークを続けていくと、外側の情報や他人の顔色に振り回されにくくなり、「自分が今どうしたのか」が、以前よりずっとクリアに感じ取れるようになっていきます。これが、いわゆる"自分軸"が整った状態です。

第5章 今日からできる！引き寄せ体質をつくる3つの日常習慣

ここまでの3ステップとワークは、いわば"体質改善"の土台です。この5章では、その土台を毎日の生活の中で育てていくための、3つの小さな習慣をお伝えします。どれも1分もかからないものばかりなので、今日から始めてみてください。

習慣① 感謝を1つ書き出す(波動のベースを一瞬で上げる)

ノートでもスマホのメモでもいいので、寝る前に「今日あった、感謝できることを1つ」だけ書き出してください。

コツは、「大きな出来事」を探そうとしないことです。「コンビニの店員さんが感じよかった」「電車の席が空いていた」「美味しいコーヒーが飲めた」――それくらい些細なことで十分です。むしろ、些細なことに感謝を見つけられる人ほど、日常のあらゆる場所から幸運の材料を拾えるようになっていきます。

本当は無事で生きていて、家で眠れることも幸せなことなので、感謝したほうが良いです。

習慣② 望む未来を1つ決める(宇宙ヘナビ入力)

3章のSTEP1でお伝えした「こうなったら最高」を、毎日寝る前や、目が覚めた直後に、心の中でひとつだけ思い出してください。

長々と考える必要はありません。「今日も、あのワクワクする未来に向かって進んでいるな」と、1秒だけ意識を向ける。それだけで、その日1日の脳の検索エンジンが、その未来に関連する情報を拾いやすいように潜在意識にセットされます。

潜在意識が引き寄せると言う話は聞いたことがあると思います。

習慣③ 直感で「小さな1歩」を踏み出す(超スモールステップの実践)

そして最後は、3章のSTEP2でお伝えした「直感」を、日常の中で1つだけ実行に移すことです。

「あの人に連絡してみる」「気になっていたお店に行ってみる」「読みかけの本を開いてみる」――本当に、どれだけ小さくても構いません。大切なのは、内容の大きさではなく、「直感を無視しない」という習慣そのものを、身体に覚え込ませることです。



この3つを続けていくと、1ヶ月後、3ヶ月後、あなたの中で「なんとなく、物事がスムーズに運ぶようになった」という感覚が、静かに、でも確実に育っていきます。私自身がそうであったように。

おわりに

ここまで読んでくださって、本当にありがとうございました。

学歴もない、資格もない、特別な人脈もない。そんな私が、10年近く続いたブラック企業生活のどん底から抜け出せたのは、才能でも運の良さでもなく、ただ「波動を変えた」から。考え方を変えたと言っても良いですが、ただそれだけなんです。

だからこそ、今この文章を読んでくださっているあなたにも、同じことができないはずがないと、心の底から思っています。

この記事でお伝えした3つのステップとワーク、そして3つの日常習慣は、どれも今日、今この瞬間から始められるものばかりです。完璧にやろうとしなくて大丈夫です。まずは1つ、心に残ったものから構いません。

購入者限定特典について

今回この記事をご購入くださった方限定で、公式LINEにて特典をご用意しています。追加のワーク音声や、個別のご質問にラインでお答えするチャットなどを予定していますので、ぜひこのまま公式ラインLINE <https://lin.ee/jTTO6UX> に登録いただき、受け取っておいてくださいね。

また、次回の記事では、今回お伝えしきれなかった「人間関係の引き寄せ」について、さらに踏み込んでお話しする予定です。楽しみにしててください。

日付、内容は変わることがあります。



それでは、また次の記事でお会いしましょう。TETSUでした。