

月の力を
あなたの味方に！

新月Pink 満月Blue

願いを叶える

フォーチュンノート
Fortune Note

ソウルメッセンジャー

ルミナ山下

新月 願いごとをピンクのノートに

満月 感謝をブルーのノートに

天体のリズムと
調和して生きれば
あなたの願いは
するする叶う！

願いを
書き込める
ノート付き



＊ 月の力を
あなたの味方に！

新月Pink 満月Blue

願いを叶える

フォーチュンノート
Fortune Note

ソウルメッセンジャー

ルミナ山下

Contents

Chapter. 1

新月の願いごと

- 8 新月の願いごととわたし
 - 11 新月の願いごとの書き方
 - 12 願いごとをする前に
 - 13 願いごとの書き方
 - 16 具体的な注意点
 - 18 願いごとが表すものとは？
 - 20 願いごとが叶わない時は
 - 22 新月の願いごとと12星座
 - 24 願いを育てる12星座の畑
 - 28 満月は感謝、手放し
 - 30 満月の感謝の書き方
 - 32 ノートの使い方
-
- 36 Column 日本人とお米と月

Chapter. 2

「月」とわたしたち

- 38 月と人間の関係
 - 40 月の満ち欠けのサイクル
 - 44 満ち欠けのサイクルで心身を整える
 - 48 新月、満月の過ごし方
-
- 50 Column 新月と満月の瞑想
-
- 54 巻末付録
 - 12星座の畑の意味
-
- 76 新月・満月カレンダー



新月の願いごと

願いごとをする前に

●ノートやシートを準備する。

もちろん付録のノートがおすすめですが、自分で用意するならば素敵なデザイン、飽きのこないデザインがいいでしょう。罫の幅が広めだと書きやすいです。読み返した時に見やすい文字の大きさに書きましょう。

●心落ち着ける場所と空間を準備する。

できるだけ1人になれる場所で、テーブルや机の上の余分なものは片付けて、スッキリと整理しておきましょう。できれば、テーブルは水拭きして。携帯電話の電源は切り、テレビや音楽なども消しましょう。

●さらに効果を上げるために

- ・キャンドルを灯す。
- ・シャワーやお風呂に入って清浄しておく。
- ・リラックスできる飲みものを用意する。
- ・アロマなどを焚いてリラックスする。
- ・夜なら星を見て宇宙を感じる。

願いごとの書き方

願いごとの書き方は、「○○○になりますように」「○○○になったらいいなあ」という願望型もあれば「○○○になりました」という完了型もあります。どちらでも構いません。自分のフィット感を大切にしてください。

わたしのおすすめの書き方は、自分でコントロールできることであれば完了型、自分でコントロールできないことは願望型で書くこと。実際、わたし自身は「○○○になったらいいなあ」「○○○になりますように」と、ほぼ願望型で書いています。そして、より「具体的」である方が願いは叶いやすくなります。具体的にイメージできるかどうか大切なのです。そのため、具体的にイメージしていくための情報収集は必要です。それも「感覚」で感じられるぐらいの具体性があるといいです。

たとえば、将来はハワイで暮らしたいなあという願いの場合。ハワイ島の○○○エリアの、波の音が聞こえる庭付きのハワイアンハウスに暮らしたい。できれば、庭にはプールもあって、大きな木があるといいなあ。海へ散歩に行ったり、時々シュノー

新月のノート

新月になったら、付録のノート（ピンクのページ）もしくは用意したノートに願いごとリストを書きましょう。付録のノートは、ページを開くだけで心が落ち着くよう、新月はやさしいピンク色にしています。リラックスして、女性本来のやさしさを感じながら、願いに思いを馳せてみましょう。願いごとを書くのはなるべく新月になってから早い方がいいですが、落ち着いて書くことのできる時間を優先してください。新月前後、2～3日経っていても大丈夫です。あなたのタイミングがベストタイミングです。まずは、「書く」ことに取り組んでみてください。「書く」ことに慣れたら、巻末のカレンダーで新月を迎える時間と星座を確認し、新月になってから12時間以内に願いを書くことで、さらに効果が上がります。

※ボイドタイムについて

ボイドタイムとは、月が次の星座へ移動する時間。月が迷う時間と言われ、願いごとをしない方がいいとも言われています。わたしは、ボイドタイムよりも「自分」の時間を優先していただくことをおすすめしています。自分自身が「今」と感じたその時が、心のもっとも開いていて、願いが届きやすい状態です。ボイドタイムが気になる場合は、自分の直感を優先してください。

Step 1 願いごとを書く

日付と星座を記入し、2～10個程度、願いごとを手書きします。完了形でも未来形でもOK。自分の感覚に従ってください。書き終えたら読み返し、腑に落ちたらOK。違和感のあったものは、書き方を変えてみましょう。



Step 2 願いごとマンダラシートに記入する

1の願いごとをシート上で分類してみましょう。これにより自分のフォーカス点（使命・課題）がわかります。さらに、各テーマにおいて「半年後こうなっていたらいいなあ」という願いがあれば追加します。中央の「夢・希望・祈り」には、周りや世界に自分がどう影響しているか、大切な人たちや世界がどうあってほしいかを書きます。書き終わったらシートを眺めて、自分がすでに「そうである」ことを感じてください。名前を記入し、終了です。

ノートの使い方

満月のノート

新月で立てた願いは、およそ半年後、願いを書いた新月と同じ星座の満月で叶うと言われています。

例) おひつじ座新月 (3、4月) で立てた願い→おひつじ座満月 (9、10月) で叶う

満月を迎えたら、この半年を振り返ってみましょう。新月のノートに願いが書いてあれば、その満月を迎えた星座の新月の願いを読み返してみると、叶っているものがきっとあるはずです。ただし、半年という期間なので、「時間」の学びがある願いはまだ叶っていないものもあるかもしれません。また、中にはどうしてもよくなっている願いもあるのではないのでしょうか。

半年ほど前、その願いを思わずにいらなかったことに想いを寄せましょう。そして、その時は必死だったことに、今は余裕を持っている自分を発見してください。

叶っていること、感謝の気持ち、この満月で手放したいことを付録のノート (ブルーのページ) もしくは用意したノートに書きます。付録のノートは月明かりのようなブルーで、水のような「流れ」も連想させます。めぐりゆくすべてに感謝しながら、ゆるやかな気持ちで行ってください。

感謝したいこと・手放したいことを書く

今の自分の状況や、今までに叶えたことを振り返り、感謝の思いを書き出します。それと同時に、自分にとって不要なもの、手放したいことにも思いを馳せ、リストアップします。

(例)

- 「信頼できるパートナーと出会いました。ありがとうございます」
- 「毎日、笑顔で職場へ行けることに感謝しています」
- 「自分に必要以上に厳しくしてしまう完璧主義なところを手放します」



使い続けたら……

半年程度使い続けると、半年前の新月と同じ星座の満月がやってきます。新月の願いごとは、その新月の星座が次に満月に入る時に叶うとも言われています。半年前の新月に書いた願いごとを読み返して、叶ったことに感謝の思いを向けましょう。まだ叶っていないことは、その奥に別の本音が隠れていたり、今はタイミングではないのかもしれませんが。深く考えすぎず、叶っていることに意識を向けると、願いがさらに叶いやすくなります。

New moon * Full moon

Fortune Note

年 月 日 ()

座の新月



Sign

{ 年 月 日 () 座の満月 }

感謝と手放し

Handwriting practice lines for page 66.

{ 年 月 日 () 座の満月 }

感謝と手放し

Handwriting practice lines for page 67.