

※このGoogleドキュメントには絶対に書き込まないでください※

※書き込みたい場合は「ファイル⇨コピーを作成」で別ファイルを作ってください※

Webライターラボ 添削会

構成の作り方

※構成の基本的な作り方については、Webライターラボの以下コンテンツをご参照ください。(パスワードはDiscordの #パスワード を参照)

◆構成作成の実演講座

- ①<https://webwriter-lab.net/kousei/>
- ②<https://webwriter-lab.net/231006-teian-tensaku/>

◆構成を添削している添削会動画

- ①<https://webwriter-lab.net/221119tensaku/>
- ②<https://webwriter-lab.net/221216tensaku/>
- ③<https://webwriter-lab.net/220910tensaku/>
- ④<https://webwriter-lab.net/230617tensaku/>

◆WritingBegin (SEOについて)

<https://nakamura-editing.co.jp/writer/writingbegin/>

応募内容(応募者より)

■KW「引き寄せの法則 やり方」

※サブKW「引き寄せの法則 やり方 簡単」

■ペルソナ

引き寄せの法則の動画や本を見たけれど、どうやったらいいかわからない人。

■記事の目的・用途

クライアントへの納品記事(公開済み)(許可はもらっています)

■記事のゴール・訴求先(ペルソナに成約させたい商品やサービス)

「[予祝5daysチャレンジ](#)」

※5日間で予祝を学べる動画の無料申し込み

・「予祝」というメンタルトレーニングをする企業からの依頼

・「予祝」というキーワードが弱いため、「引き寄せの法則」という強いキーワードから集客していません。

■想定文字数

8000文字

気になるポイント(応募者より)

- ①引き寄せの法則について、初心者の方でも分かる内容か。専門用語になっていないか、読者の目線に合わせているか。
- ②冗長表現になってないかどうか。読みやすい記事になっているか。より読者ファーストになるためには。
- ③訴求につながる内容になっているか。

総評 & チェックポイント

- 引き寄せの法則を実践している人の具体例や体験談があり、話に説得力がありました！
- 読みやすい記事にするために
 - ↳ 箇条書きの内容と、その前の説明文を合わせましょう！
 - ↳ 文章の意味を分かりやすく伝えられるように、一文の中で語順を並べ替えましょう！

構成

[【意外と知らない】引き寄せの法則のやり方は6ステップ！簡単に分かりやすく紹介](#)

[引き寄せの法則のやり方を知るための基礎知識](#)

[1.引き寄せの法則とは](#)

[2.引き寄せの法則で夢が叶う仕組み](#)

[引き寄せの法則のやり方6ステップを簡単に分かりやすく解説](#)

[1.引き寄せの法則は存在すると信じる](#)

[2.なりたい理想の状態を紙に書き出す](#)

[3.書き出した理想の状態リストを見てイメージトレーニングをする](#)

[4.理想の夢を叶えている自分を演じる](#)

[5.アファirmーションをする](#)

[6.その日に感謝できる出来事を紙に3個書き出す](#)
[引き寄せの法則のやり方で大切なポイント2選](#)

[1.全ては練習だと失敗を恐れず挑戦している](#)

[2.選択肢を減らし欲しいものにフォーカスしている](#)

[引き寄せの法則で失敗しないための注意点](#)

[引き寄せの法則のやり方を簡単に実践するなら予祝がおすすめ](#)

▼▼▼ 本文 ▼▼▼

H1【意外と知らない】引き寄せの法則のやり方は6ステップ！簡単に分かりやすく紹介

【意外と知らない】
引き寄せの法則の
やり方は6ステップ！
簡単に分かりやすく
紹介



- こんな未来を実現したい
- 自分の希望とする夢を実現したい
- そのための具体的な方法を知りたい

こんなふうに夢を叶えたいと思いませんか？そのときにおすすめなのが「引き寄せの法則」です。

引き寄せの法則とは、自分が心で感じていることが、行動となって結果に現れる考え方です。引き寄せの法則を使って様々な有名な方も行っています。

だから、興味を持っている人も多いと思います。しかし、具体的なやり方、正しいやり方が分からなくてつまづいてしまい、できているかどうか分からない方も多いんじゃないでしょうか？

そのために、この記事で具体的に解説してきます。

正しいやり方でやらないと、逆の未来を引き寄せてしまうことがあるので、この記事で学んでいきましょう。この記事は、以下の3つのポイントについて説明します。

- 引き寄せの法則の基礎知識
- 引き寄せの法則のやり方
- 引き寄せの法則で叶いやすくなるためのポイント

ぜひ参考に実践して夢を叶えてください。

H2 引き寄せの法則のやり方を知るための基礎知識



引き寄せの法則のやり方を知るためには、以下の2つの基礎知識が大事です。

1. 引き寄せの法則とは
2. 引き寄せの法則で夢が叶う仕組みこちらを詳しく見ていきましょう。

H3 1. 引き寄せの法則とは

引き寄せの法則とは、波動同調の法則のことです。波動同調の法則とは、同じような波動、エネルギーが磁石のように引き合うことを言います。

波動同調の法則の具体的にいうと、次の3つです。

- ・機嫌が悪い: ストレスが溜まるようなことが引き寄せられる
- ・機嫌は普通: 普通の毎日を送る
- ・機嫌が良い: ワクワクしている現実が引き寄せられる

こちらを別の言葉で言うと「類は友を呼ぶ」に近いでしょう。野球好きな人間は他の野球好きの人間を、サッカー好きは他のサッカー好きを引き寄せます。似た者同士が引き寄せられる、似たような感情が引き寄せられるのが、この引き寄せの法則です。

H3 2. 引き寄せの法則で夢が叶う仕組み

引き寄せの法則を上手く活用するためには、日頃から気分を良くすることが大事です。

たとえば、店員さんがワクワクした状態で接客すると、こんなふうになります。

▼▼▼ 添削 ▼▼▼

たとえば、店員さんがワクワクした状態で接客すると、こんなふうになります。

—— 添削 終わり ——

- いらっしゃいませ！ 今日もお会いできて嬉しいです！
- 今日素敵な表情をされていますね！
- また来てくださいね！ ありがとうございます！

すると客は「また来たいな」と思うようになり、お店も活気づき売上はUPするに違いありません。反対に店員同士がけんかをしていたら、客は居心地が悪くなりその店にもう来たくなくなり、売上が下がります。

そのため、自分が今どんな感情をしているかチェックすることが重要です。

H2 引き寄せの法則のやり方6ステップを簡単に分かりやすく解説



引き寄せの法則のやり方は以下の6つです。

1. 引き寄せの法則は存在すると信じる
2. なりたい理想の状態を紙に書き出す
3. 書き出した理想の状態リストを見てイメージトレーニングをする
4. 理想の夢を叶えている自分を演じる
5. アフォーメーションをする
6. その日に感謝できる出来事を紙に3個書き出す

この6つのステップについて見ていきましょう。

H3 1. 引き寄せの法則は存在すると信じる

最初はマインドセットを整えましょう。まずは引き寄せの法則は存在すると信じることです。

「引き寄せの法則を実践しても叶わない」と考えてしまうと、「実践しても叶わない現実」が引き寄せられてしまうからです。よくある引き寄せられない例は以下の3つです。

- 叶えたい夢が引き寄せられているワケじゃない
- イメージ通り叶わない
- ほとんどの人はそんな話を信じられない

▼▼▼添削▼▼▼

- 叶えたい夢とは違うものが引き寄せられている
- イメージしているのに、その通りに叶わない
- 引き寄せの法則を信じていないので、引き寄せられない

——添削終わり——

しかし、引き寄せの法則を真剣にやる以上、信じる事ができれば夢を引き寄せやすくなります。つまり、「へえ、引き寄せの法則をやると簡単に夢が叶うんだ、やってみよう！」と、信じることで

たとえば料理の教室で先生のいうことを聞いている参加者は、おいしい料理を作れるようになります。しかし、「そんなに本当かよ？」と疑いを持って先生の言うとおりにやらないと、おいしい料理はできません。

素直な人なら、レシピを教わったら「そっか、これをすれば上手に作れるんだ！」と考えます。料理も引き寄せも法則も一緒です。

引き寄せの法則で夢を叶いやすい人は素直です。たとえば漫画キャラクターでいうと以下の3人です。

- 鬼滅の刃の竈門炭治郎
- NARUTOのうずまきナルト
- SLAM DUNKの桜木花道

反対に「そんなの無理だ」「一生懸命努力しないとお金は得られない」という人は素直とは言えません。「引き寄せの法則は叶うんだ！」と素直に信じて、この法則を実行していきましょう。

H3 2.なりたい理想の状態を紙に書き出す

引き寄せの法則を発動させるためには紙とペンを用意し、なりたい理想の自分を書き出します。それを限りなく楽しく得たい結果を書いていきます。たとえば夢を5個書き出すワークをします。

- 理想のパートナーと結婚する
- お金持ちになって自由になる
- ハリウッドで活躍する俳優になる
- 高校野球で甲子園に出場する
- ハワイに旅行する

このように制限を取り払い自由に想像し、プラスの未来を書くことが大事です。制限を取り払い、自由に書くのか理由があります。

たとえばプロ野球の投手を目指しているとしましょう。カーブとフォークを覚えようとすれば、その2種類は投げられるようになる可能性があります。

しかし、決してMLBで活躍するダルビッシュ選手のように11種類の変化球を投げられません。

同じように受験のときに普通の大学で十分と思ったら、普通の大学には受かるかもしれませんが、東大に受かることはないのです。制限を取り払って限りなく楽しく書き、自分の中に眠っている可能性を引き出しましょう。

H3 3.書き出した理想の状態リストを見てイメージトレーニングをする

紙に書き出した理想の状態リストを見て、イメージトレーニングすることが大切です。イメージトレーニングとは書いたリストをニヤニヤしながら見て、それを叶えた姿をありありと想像することです。

たとえば書いたリストの1つが、「ハワイに旅行する」だとしたら、その姿を想像します。ハワイで、以下の3つのことをやりたいと仮定します。

- 朝: SUP(サップ)とゴルフを楽しむ
- 昼: 恋人とプール付のスイートルームを堪能
- 夜: エステとオマール海老を満喫

このようにプラスの未来をワクワクしながら、ありありと想像してください。

もし夢が高校野球で甲子園に出場したい場合は、自分が県大会の決勝戦でサヨナラホームランを打ったときを想像します。そのときは以下の4つのシーンが思い浮かびます。

- ホームベースを踏んだと同時に仲間が喜びにかけよってくる
- 仲間と抱き合っている
- 監督と握手をしている
- 応援団から自分の名前が何度も呼ばれている

このように頭の映像モニターの中で、想像するのです。

フィギュアスケートで金メダルを2回とった羽生結弦さんも同じことをしています。彼は飛行機で想像の中で自分が理想の演技をした結果、金メダルをとれたシーンを想像していたそうです。

▼▼▼添削▼▼▼

彼は飛行機で想像の中で自分が理想の演技をした結果、金メダルをとれたシーンを想像していたそうです。

【添削後】

彼は、自分が理想の演技をして金メダルをとったシーンを、飛行機の中で想像していたそうです。

——添削終わり——

羽生結弦さんは金メダルを取ったとき「実際に金メダルを取った時よりも、飛行機でのイメージトレーニングのほうが感動した」と話されていました。そのため、イメージトレーニングは理想を引き寄せたいならば必須です。

H3 4.理想の夢を叶えている自分を演じる

すでに夢を叶えている理想の姿を演じることは重要です。理想の姿を演じるとは、なりたいリストを叶えている自分ならばこうすると、俳優のように演じるイメージです。

現在がファミリーレストランのアルバイトだとしても、将来は独立して社長になりたいと考えている人がいるとします。もし社長ならば違う仕事をしていたとしても、クオリティの高い店長レベルの仕事をしているはず。

そんな自分として振る舞うということです。例をあげると以下の3つです。

場面	悪い例	良い例
やる気がでないとき	今日はやる気ないよ	簡単じゃないからこそ、面白いな！頑張ろう！
退社するとき	帰りの挨拶は疲れた表情で「お疲れ様でした...」	元気よく、「お疲れ様でした！明日もよろしくお願い致します！」
残業が決まったとき	うわー、残業だ、早く帰りたい	これで残業代が儲かるな！最後まで楽しくやるよ！

このように演じることを繰り返していけば、どんどんなりたい姿に近づいていけます。最初は夢を叶えるなんて無理だと思っけていても、価値観・考え方が理想の自分に徐々に変わります。

実はYouTubeでチャンネル登録者が6万にいる講演家の大嶋啓介さんも、吉田松陰と坂本龍馬の振る舞いを参考に演じていたそうです。彼らの揺るぎない志に「自分もそうなりたい！」と思って生き様を参考にし、自分の指針を作ったと話されていました。

演じるために、侍の格好をして沖縄で写真を撮ったりしていたこともあったそうです。

筆者のエピソードとして、「予祝の学校」という1年間の引き寄せの法則の連続講座を受けていたときのことです。

▼▼▼添削▼▼▼

筆者のエピソードとして、「予祝の学校」という1年間の引き寄せの法則の連続講座を受けていたときのことです。

【添削後】

引き寄せの法則を学ぶ「予祝の学校」という講座を筆者が1年間受けていたときのエピソードです。

――添削終わり――

この講座はチーム制であり、筆者はそのリーダーをしていました。

最初は慣れないリーダーをやっても当然うまくいきません。そこで、自分が尊敬するメンターが理想のリーダーだったので、その姿を演じ続けました。

筆者が頑張っていて努力が報われないときにメンターは「いつもコツコツと頑張っていますね。本当に素敵なことだと思います」といった対応をしてくれていました。自分の内面を見て長所を見つけてくれて励ましてくれたんです。

その姿を思い出し、「もしこの状況でメンターだったどうする？」と考え、チームの仲間の良いところを見つけて、励ますことを徹底しました。その結果、チームの仲間から筆者の誕生日のお祝いメッセージと感謝の動画をいただけました。



これは理想の姿を演じたことによる効果だと実感しています。そのメンターの存在のおかげで、この予祝の学校の1年間は大切な仲間と想いを分かち合えて最高の思い出になりました。

このように、徹底して演じると効果が現れます。

H3 5. アファーマーションをする

理想を演じるために大切なのがアファーマーションです。アファーマーションとは、たとえば「私は常に明るい表情をしている人間です」と断言系で夢を宣言することです。

その宣言が肯定的な言葉であれば、ポジティブな考えが自分の考えに伝染し、新しい自分に変われます。理想を自分を演じるための有効な手段です。

そこで理想の自分ならば、こんな行動指針を持っているという5つのポリシーを作ります。

- 私は困難のときこそ挑戦している人間です
- 私は簡単じゃないからこそ、面白いと感じています
- 私は想像以上にあっさり夢が叶っています
- 私はすべての出来事に感謝をしている人間です
- 私はどんな相手にも元気で笑顔で対応している人間です

こちらを1つのアファーマーションにつき、1分ほど目を閉じてイメージしながら、自分が叶っている姿をありありと想像しましょう。これを繰り返すことによって、理想の自分を疑似体験できます。

この作る例は、先ほどの「今はアルバイトだけれど将来は社長になりたい方」の具体例だと以下の5つの流れです。

1. 今はファミリーレストランのアルバイトだけれど将来は独立して社長になりたい
2. もし将来、社長になっているならどんなことをする？
3. 社長ならば、クオリティの高いレベルの仕事をしているに違いない
4. クオリティの高い仕事をしている自分は、元気で明るい対応しているはず
5. だから、「私はどんな相手にも元気で笑顔で対応している人間です」というアファーマーションをやろう！

こちらによってイメージで理想の自分を味わえ、セルフイメージが別のものに書き変わっていきます。ただし、アファーマーションをする際、以下がよくある3つの間違いがあります。

間違ったアファーマーション	間違っているポイント
私は理想の恋人がほしいです	「～がほしい」という姿なので、「ほしい＝実現していない」姿を意味している
私は自分を否定しない人間です	「～しない」という否定語は叶いにくいので、「肯定する」に変更
私は年収1億円になっていて、かわいいお嫁さんがいて、庭付きの一戸建てに住んでいる人間です	文章が長すぎる。短いほうが記憶に残りやすい

以上の理由により、こちらに注意しましょう。

H3 6.その日に感謝できる出来事を紙に3個書き出す

毎日、その日の感謝できる出来事を紙に3個書くことをおすすめします。感謝によって嫌なこともありがたい気持ちに変わり、ストレスが軽減できるからです。

それだけでなく、ワクワクする気持ちもわいてきます。書き方の流れは次の3つです。

- ・今日の感謝できた出来事を書く
- ・できた自分をほめる
- ・ありがとうと書く

このように書いていけば感謝するだけでなく、自分自身を承認しているので、どんどん自己肯定感が上がります。ワクワクして来るので運を引き寄せやすくなります。

具体的な書き方は以下の4つを参考にしましょう。

- 私は外で落ちているゴミを1つ拾ってゴミ箱に捨てました。私は良いことをしています。ありがとう。
- 私は野球の部活動の練習を3時間も頑張れました。私には忍耐力が身についています。ありがとう
- 私は勉強を1時間しました。私には集中力があります。ありがとう。
- 私はおいしいご飯を食べられています。私は感謝する力が身につきました。ありがとう。

ちなみに引き寄せの法則が特に効果が出る人は、感謝するレベルが違います。感謝するレベルが上がるとワクワクする時間が以前より増えて、より良い引き寄せが生まれやすくなります。

たとえばYouTubeの登録者が100万人にいる鴨頭嘉人さんは、歩くときに「ありがとう、感謝しています、ついでに」と心の中で唱えておりました。彼は感謝を徹底しています。

こちらはタダのできるので、すべては練習だと思って実践してみましょう。

筆者のおすすめは「ザ・マジック」というロンダ・バーンさんが書いた引き寄せの法則の本です。この本のノウハウを実践したところ、感謝のレベルが別格に上がると実感したので、この本をおすすめします。

このような引き寄せの法則の実践版は予祝で学べます。こういった紙に書く実践的なワークを予祝5daysチャレンジにて身につけていきましょう！

「予祝5daysチャレンジ」はコチラ

<https://ntakahashi0481e9.clickfunnels.com/optin1712649427969>

H2 引き寄せの法則のやり方で大切なポイント2選



引き寄せの法則を叶いやすくなるために、大切なポイントが2つあります。

1. 全ては練習だと失敗を恐れず挑戦している
2. 選択肢を減らし欲しいものにフォーカスしている

こちらについて見ていきましょう。

H3 1. 全ては練習だと失敗を恐れず挑戦している

「全ては練習」というマインドが大切です。「全ては練習」というマインドでいれば失敗しても気にせず、行動が続けられるからです。

たとえばYouTuberで動画投稿するならば、60点でもいいから行動しようというイメージです。人間は完璧にやろうと思っても行動できませんし、もし失敗したら次の行動ができません。

苦勞して作った100点の動画をYouTubeに上げても、5再生くらいしかなかったらショックを受けます。しかし、60点でもいいから出そうというマインドならば、早く行動できますし、失敗してもすぐに切り替えられます。

100点の動画を作るならば1週間に1度しか作れず、それが5再生なら継続するのは困難でしょう。しかし、60点の動画でもいいから1週間で3個動画を出していたら、2つは3再生かもしれないが1つは100再生にバズる可能性はあります。

1週間で3個の動画を作る人と1週間で1個しか動画を作らない人では、3倍の仕事量も違いますし収入も1日のクオリティも変わってくるでしょう。しかし、多くの人たちは手を抜いた動画なんて見られなくないと考えるんです。

ただし、全ては練習だと思えば次の3つのように考え方が変わります。

- 間違ってもいい
- 恥をかいたっていい
- 命まで奪われるわけではない

「全然再生数がとれなかった。でも練習なんだから、これでいい。これも成功する上での過程なんだ」と解釈することです。それにより行動量が増やせれば、運よく何かの動画がバズって、10万再生されることもありえます。

行動量が多いほうがめぐり合う人は増えるので、運を引き寄せられるのです。とはいえ、失敗が怖い気持ちはよくわかります。

安心してください。大谷翔平選手は2021年に46本もホームランを打ちました。しかし、三振の数は189とワースト4位でもあったのです。

H3 2. 選択肢を減らし欲しいものにフォーカスしている

夢を叶えるためには選択肢を限界まで減らし、ほしいものにフォーカスすることが大切です。情報量が多いと、どれを選択したらいいのか迷うため、最短距離では進めません。

選択肢を減らす例を挙げてみましょう。例えば、この5つが挙げられます。

- デスクトップのアイコンを10個まで減らす
- スマホは画面下の固定アプリ以外は見える位置に4個しか置かない
- **Google Chrome**のブックマークを減らす
- テレビを置かない
- 使っていないホッチキスの芯や電池を捨てる
- 部屋を断捨離する

このように今からできる範囲で、選択肢をどんどん減らすことが大切です。様々な選択肢を減らし、夢のために欲しいものに一点集中していきましょう！

H2 引き寄せの法則で失敗しないための注意点



ただし、自分は引き寄せの法則をやって夢を叶えるんだと思っても、下記の3つのことを考えていたら、願いが叶いにくくなります。

- 自分は素敵な恋人が欲しい:しかし、今の給料だと結婚しても幸せにできない
- 独立して起業する:だけど失敗して倒産してお金が無くなったら嫌だな
- 有名YouTuberになる:でも、ネットで誹謗中傷を受けるのが怖いな

なぜなら、怖いと思っている思考が現実化してしまうからです。そのため、普段の自分がどんな感情を持っているか、観察することが大切です。

イライラしていたらイライラした現実が引き寄せられます。しかし、ワクワクしたらいい出来事が引き寄せられます。

ぜひ、この記事を参考に、引き寄せの法則を実践して夢に向かって前進してください。なお、引き寄せの法則に興味がある方は、[予祝5daysチャレンジ](#)がおすすめです。

「予祝5daysチャレンジ」はコチラ

<https://ntakahashi0481e9.clickfunnels.com/optin1712649427969>

H2 引き寄せの法則のやり方を簡単に実践するなら予祝がおすすめ



引き寄せの法則に簡単にチャレンジする方法として、予祝という選択肢があります。なお、引き寄せの法則を実践するなら「予祝5daysチャレンジ」がおすすめです。

「予祝5daysチャレンジ」でも、引き寄せの法則にのっとり実践型のプログラムを体験していただいています。予祝とは夢を叶えている自分を祝うことで、理想の人生を引き寄せる日本文化を用いたやり方です。

具体的にいうと、叶えたい未来を予めお祝いして、そのお祝いをしたときに出たポジティブな波動により、自分が叶えたい未来へ加速して進めるメソッドです。

そのため、予祝は和風版引き寄せの法則ともいわれます。今なら「予祝5daysチャレンジ」にて無料で勉強できるので、ぜひ申し込んでください！

「予祝5daysチャレンジ」はコチラ

<https://ntakahashi0481e9.clickfunnels.com/optin1712649427969>

気になるポイント(応募者より)

- ①引き寄せの法則について、初心者の方でも分かる内容か。
専門用語になっていないか、読者の目線に合わせているか。
- ②冗長表現になってないかどうか。読みやすい記事になっているか。
より読者ファーストになるためには。
- ③訴求につながる内容になっているか。

総評 & チェックポイント

- 引き寄せの法則を実践している人の具体例や体験談があり、話に説得力がありました！
- 読みやすい記事にするために
 - ↳ 箇条書きの内容と、その前の説明文を合わせましょう！
 - ↳ 文章の意味を分かりやすく伝えられるように、一文の中で語順を並べ替えましょう！