

願いを叶える 3ステップ[°]

— あなたの魂が望む未来につながる内なる目覚め —

本質の願いを知り、宇宙の流れと共に鳴するためのミニガイド

HP ダウンロード版

2026 年

ハート占い 1to1 20 周年記念

スピリチュアルカウンセラー 月香（つきか）

ハート占い 1to1

はじめに

私自身もかつて、願っているはずなのに現実が動かず、

「私の願い方が間違っているのかな」と

何度も立ち止まった時期がありました。

けれど、魂の願いと宇宙の流れを“正しい順番”で整えたとき、

現実は驚くほど自然に動き始めたのです。

あなたの願いは、単なる「願望」ではありません。

それは、魂が未来へと導こうとする大切なサインです。

けれど私たちは、日々の忙しさや周囲の価値観に触れるうちに、

その小さな声をいつの間にか見失ってしまいます。

「本当に叶えたいことが分からない」

「願っているのに現実が動かない」

「何度も同じところでつまずいてしまう」

もし、そんな感覚を抱いているとしたら——

それは、あなたが間違っているからではありません。

むしろそれは、

魂がもう一段深いステージへ進む準備が整い始めている合図なので
す。

この小冊子は、あなたの内側に眠る“本当の願い”に気づき、宇宙の
流れと調和しながら現実を創造していくための小さな道しるべとし
て作りました。

どうか、深呼吸をひとつして、心が静かに開いていくのを感じなが
らページをめくってみてください。

あなたの願いが、優しく形になっていく旅は、
ここから始まります。

STEP 0 | 願いが叶わない本当の理由

願いが叶わないとき、私たちはつい

「行動が足りないのかもしれない」と考えがちです。

けれど実際には、

願いが叶わない理由のほとんどは行動不足ではありません。

その多くは、「願いのズレ」にあります。

■ 「思考の願い」と「魂の願い」は違う

思考の願いとは、

- ・こうするべき
- ・こう見られたい
- ・周りから認められたい

など、外側の基準から生まれるもの。

一方で、魂の願いは、

- ・なぜか心が温かくなる
- ・身体の力がふっと抜ける
- ・理由は分からぬけれど惹かれる

そんな静かな「しつくり感」と共に現れてきます。

この二つがズレたまま願っても、現実はなかなか動きません。

■ よくある「ズレ」のサイン

- ・願っているのに、なぜか気が重い
- ・無理やりポジティブになろうとして疲れる
- ・行動しているのに、どこか空回りしている
- ・本当に叶えたいことが、自分でも分からない
- ・叶った未来を想像しても、あまりワクワクしない

もし、これらに心当たりがあるなら——

それは失敗ではありません。

むしろそれは、

「願いの方向を少し調律し直すだけで、現実は動き始める」

という前兆です。

この後の3つのステップでは、そのズレを無理なく、
やさしく整えながら、願いが叶う自然な流れへ戻していきます。

深い努力も、我慢も、自分を責めることも必要ありません。

あなたが本来の自分に還るだけで、
願いはすっと叶いやすくなっていくのです。

STEP 1 | 魂の願いを思い出す

願いを叶える最初のステップは、

「本当は何を望んでいるのか」

を明確にすることです。

ただし、これは努力して答えを探したり、

頭で一生懸命“考える”作業ではありません。

魂の願いは、思考よりももっと深い感覚の層にあります。

だからこそ、何かを決めようとするのではなく、**静かに「思い出す」**

ような姿勢で向き合うことが大切なのです。

■ 魂の願いの特徴

魂の願いには、次のような共通点があります。

✧ 1. 想像すると、身体がゆるむ

肩の力がふっと抜けたり、呼吸が自然と深くなるような感覚。

✧ 2. 理由は分からなのに、惹かれる

「なぜか気になる」、「考えると気持ちが明るくなる」

そんな、説明のいらない引力。

✧ 3. 過去にも、何度も現れている

子どもの頃に好きだったこと、何度も心に浮かんでは消えたテーマ。

✧ 4. 誰かに証明する必要がない

「これが好き」、「これに惹かれる」

それだけで、もう十分だと感じられる感覚。

魂の願いは、他人の評価や社会の基準とは切り離された場所にそつ

と存在しています。

だからこそ、大きな声では主張せず、静かに、あなたの内側から何度もサインを送ってくるのです。

■ 魂の願いにアクセスする 3 つの質問

静かに深呼吸をして、心と身体が少し落ち着いたら、

次の 3 つの質問にゆっくりと答えてみてください。

すぐに言葉にならなくても大丈夫です。

浮かんでくる感覚を、そのまま受け取るつもりで進めましょう。

① 今の私が「本当に」望んでいる感情は？

願いの奥には、必ず

「それを叶えたい理由となる感情」

が隠れています。

たとえば——

- ・安心
- ・自由
- ・つながり
- ・豊かさ
- ・認められることではなく、自分を誇れる感覚
- ・心地よい毎日
- ・好奇心が満たされる感覚
- ・大切に扱われているという実感

「どんな未来が欲しい？」と考えるよりも、

「どんな気持ちを味わっていたい？」

という問いを、自分に向けてみてください。

② 最近、心がふっと動いた瞬間は？

大きな出来事である必要はありません。

日常の中の、ごく小さな場面で十分です。

たとえば——

- ・ふと眺めた空に、心がゆるんだ
- ・誰かの何気ない優しさに、胸が熱くなつた
- ・SNSで見た働き方に、なぜか惹かれた
- ・急に「これを学びたい」と感じた

魂はいつも、日常の中にさりげなくサインを置いています。

③ もし、誰からも何も言われなかつたら、どうしたい？

批判されない。

失敗しても大丈夫。

年齢も、経験も、関係ない。

そんな世界を思い浮かべたとき——

あなたは、どんな選択をするでしょうか。

それが、魂の願いへと続く「入り口」になります。

■ 魂の願いは「曖昧」で大丈夫

多くの人は、「はっきりした願いを持たなければ」と思いがちです。

けれど、魂の願いは最初から明確な言葉になるとは限りません。

- ・なんとなく、こちらの方向が気になる
- ・理由はないけれど、惹かれる

それで十分です。

方向さえ合っていれば、現実は自然とその先へ動き始めます。

■ 小さなサインを大切にする

魂は、

あなたが気づきやすい形でメッセージを送ります。

- ・同じ言葉やテーマを、何度も目にする
- ・特定のことが、やたらと気になる
- ・誘われた場所や人が、不思議と心に残る
- ・今の環境に、説明できない違和感を覚える

それは

「間違い」ではありません。次の段階が近づいているサインです。

あなたの内側にある小さな「YES」を、どうか見逃さないでください。

そしてもし、

「これは本当に魂の声？それとも思考？」

と迷ったときは——

次のステップで、その感覚をさらに確かなものへと整えていきましょう。

STEP 2 | 宇宙の流れと調和する

願いがスムーズに叶う人と、

努力してもなかなか前に進めない人の違いは——

「宇宙の流れに乗れているかどうか」

にあります。

ここでいう「宇宙」とは、特別な何かではありません。

あなたの

- ・魂
- ・今いる環境
- ・タイミング
- ・出会い
- ・ふとした直感

それらすべてがつながり合いながら動いている大きな流れのことです。

この流れを味方につけると、行動は軽くなり、必要な導きが自然と目の前に現れ始めます。

■ 宇宙の流れに乗っているときのサイン

次のような感覚が増えてきたら、

あなたはすでに「調和モード」に入っています。

✧ 1. 不思議とうまくいくことが増える

タイミングが合う、必要な人とつながる、偶然が重なる。

✧ 2. 無理のないスムーズさがある

頑張って力むのではなく、自然に前へ進めている感覚。

✧ 3. 心が軽く、少し広がる

希望が湧き、気持ちが明るくなる。

✧ 4. 「違和感」が判断基準になる

なんとなく「違う」と感じるものを、無理に続けなくともよくなつていいく。

宇宙の流れには、

軽さ・自然さ・シンクロニシティ

という特徴があります。

■ 宇宙の流れと調和する 3つの実践

① 直感を「最初のサイン」として扱う

直感は、魂と宇宙から届く小さなナビゲーションです。

- ・ふと浮かぶアイディア
- ・無性に行きたくなる場所

- ・なぜか気になる言葉
- ・この人と話してみたい、という感覚

実は、こうした「最初の小さな衝動」ほど、とても正確です。

直感を受け取る力は、誰にでも備わっています。

ただ、思考や不安という雑音に書き消されているだけ。

小さな直感を拾う習慣をつけるほど、宇宙のサポートを受け取りやすくなっています。

② 手放すことで、スペースをつくる

宇宙の流れは、「余白」に入ってくるという性質があります。

- ・考えすぎている思考
- ・過去へのこだわり
- ・まだ起きていない不安
- ・必要以上の「頑張り」

これらを少し緩めるだけで、新しい情報や出会い、チャンスが流れ込み始めます。手放すとは、何かを失うことではなく、

「もう振り回されない」と自分に許可を出すこと。

空いたスペースに、本当に必要なものが入ってきます。

③ 日常の小さなリズムを整える

宇宙のエネルギーは、整った場所を好んで流れる傾向があります。

といっても、大きなことをする必要はありません。

- ・朝に深呼吸を 3 回する
- ・5 分だけ机を整える
- ・今日やることを 1 つだけ決める
- ・心地よい香りを使う
- ・寝る前に、感謝をひとつ思い出す

エネルギーの通り道が整うと、現実の動きも驚くほどスムーズになります。

■ 宇宙と調和するとは「委ねながら動く」こと

「委ねる」とは、何もしないことではありません。

委ねる + 動く

この 2 つが重なったとき、宇宙の流れと自然に一致します。

- ・無理をしない
- ・直感を信じる
- ・タイミングに任せる
- ・できる行動だけ、軽く動いてみる

すると、導かれるように物事が運び始めます。

宇宙は、あなたの願いを叶えるために、いつもサインを送り続けてい

ます。

あなたの波長が整うほど、現実は静かに、しかし確実に変わっていく
のです。

そして、宇宙の流れを感じ始めると、
次に浮かびやすいのが——

「このサインを、本当に信じていいの？」

という不安。

それは、あなたが次の段階へ進もうとしているサインでもあります。

STEP 3 | 行動を“小さく”始める

願いが形になる瞬間には、必ず

「行動」

という鍵が使われています。

とはいって、「行動」と聞くと、

- ・大きな決断をしなければいけないのでは？
- ・何から始めたらいいのか分からない

そんなふうに身構えてしまう方も多いものです。

ですが、安心してください。

宇宙と魂が望んでいる行動とは、決して大きなジャンプではありません

せん。

それは——

「今のあなたにできる、小さな一歩」

です。

■ 小さな一歩が、宇宙への「合図」になる

宇宙は、「あなたがどんな方向へ進みたいのか」を行動の波動を通して受け取ります。

たとえば——

- ・ノートを 1 行だけ書く
- ・部屋を 2 分だけ整える
- ・行きたい場所をネットで調べてみる
- ・気になるメニューのページを開く

- ・直感で気になった人に、短いメッセージを送る

たったこれだけで、エネルギーは動き始めます。

小さな行動は、軽く、続けやすく、

そして何より

あなたの「波長」を変えてくれます。

波長が変わると、現実が動き出すスピードは一気に加速していきます。

■ 行動が止まるときは「魂の声」を聞くチャンス

行動できないとき、あなたに才能がないわけでも、意志が弱いわけでもありません。

それは、とてもシンプルに——

「方向を調整するサイン」

です。

- ・心のどこかが「NO」と言っている
- ・エネルギーが回復を求めている
- ・タイミングが少しづれている
- ・本当は、別の道を望んでいる

立ち止まる瞬間は、実はもっと深い魂の願いとつながり直せるタイミング。

焦る必要はありません。

行動できないときは、

「別の可能性に導かれている合図」

でもあるのです。

■ 行動を軽くする 3つのポイント

✧ 1. 完璧を目指さない

「とりあえずやってみる」

その軽さが、現実を動かします。

✧ 2. ゴールを小さく分ける

ひとつの目標を 10 に分けて、今日はその中の 1 つだけ。

✧ 3. 期限はゆるく、自分に優しく

宇宙のタイミングは、いつも完璧です。

焦る必要は、どこにもありません。

■ 小さな一歩が、奇跡の始まり

あなたの「今日の一歩」は、どんなにささやかでも、

その瞬間にエネルギーを動かします。

そして、未来へ続くルートを静かに書き換えていきます。

行動とは、魂の願いに現実を追いつかせるためのもの。

無理をしなくていい。

完璧でなくていい。

あなたが今日できる一歩を

宇宙は、いつも見ています。

行動を始めると、必ずブレーキをかける思考や感情が現れます。

それは、失敗でも後退でもありません。

むしろ、本当に動き始めたからこそ表に出てきたサインです。

ただし、この段階で現れるブレーキは、一人で超えるのが難しいことがあります。

だからこそ、無理に押し切ろうとせず、必要なときには誰かのサポートを受けながら進んでいくことも、とても自然な選択です。

振り返り質問

質問①

この PDF を読んでいて、

「なぜか心に残った言葉」はありましたか？

質問②

その言葉は、今のあなたに

どんなメッセージを伝えているように感じますか？

※書かなくて OK／感じるだけで大丈夫です。

もし、もう少し深く

自分の魂の声と向き合ってみたいと感じたら、

LINE 登録特典の「完全版 PDF」では

書き込み式の統合ワークをご用意しています。

必要だと感じたタイミングで、受け取ってみてください。

— あとがき —

ここまで、この小冊子を読み進め、そして向き合ってください、
本当にありがとうございました。

今、あなたの内側では、目には見えなくても確かな変化が起きて
います。魂の願いに触れ、宇宙の流れと意識を合わせ、小さな一歩を
受け取り、そして手放す。

それは、願いを「叶えようとする」プロセスではなく、

本来の自分へと戻っていくプロセス

そのものです。

私自身もかつて、願っているはずなのに現実が動かず、
立ち止まっていた時期がありました。

けれど、魂の願いと宇宙の流れを正しい順番で整えたとき、

現実は驚くほど自然に動き始めました。

そこに必要だったのは、強い意志や無理な努力ではなく、

自分の内側の感覚を信じていいと、自分に許可すること

でした。

これは、

あなたがその感覚を思い出すための小さなチューニングです。

これから先、理由は分からぬけれど

「なぜかこちらがいい気がする」そんな選択肢が現れることがあるかもしれません。

それは気まぐれではなく、

魂と宇宙が同じ方向を向き始めたサイン。

もし途中で不安や迷い、ブレーキのような感情が現れたとしても、
それは間違いではありません。

本当に動き始めたからこそ、表に出てきたものです。
必要なときには、誰かのサポートを受けながら進むことも、
とても自然な選択です。

あなたの願いは、叶えるためにここにあります。
そしてあなたは、望む現実を創造できる存在です。

この小冊子が、あなたの人生の流れをほんの少し整え、
心や現実がやさしく動き出すきっかけとなっていたなら、
これほど嬉しいことはありません。

あなたの歩む道が、これからも軽やかで、あなたらしく、
静かな祝福に満ちたものでありますように。

この PDF は、2026 年に活動 20 周年を迎える節目にあたり、
これまでご縁をいただいた方々、そしてこれから出会う方々へ、
感謝の想いを込めてお届けする**最初のアニバーサリー資料**です。

必要なタイミングで、必要な方のもとへと届きましたら幸いです。

スピリチュアルカウンセラー
月香（つきか）

もし、このワークを通して感じたことを
もう少し言葉にしてみたくなったら——
あなたの魂の願いと今の現実を丁寧につなぐための
個別のサポートもご用意しています。

詳細はこちら
(個別カウンセリングのご案内)
<https://uranai-1to1.com/taimen.html>

© 2026 ハート占い 1to1
本冊子の文章・内容の無断転載、複製、再配布はご遠慮ください。

お問い合わせ
info@uranai-1to1.com
※ 本ワークは医療・法律的な助言を目的としたものではありません。
ご自身のペースで、無理のない範囲でお楽しみください。