

# 魂の現在地を知る

## 3つのチェックリスト

整えることで、人生の流れは静かに変わり始める

## はじめに

私たちは、目に見えないものに影響を受けながら日々を生きています。

それは人の氣であったり、空間のエネルギーであったり、自分の心の中のざわつきであったり。

うまくいかないことが続いたり、気持ちが塞いでしまうのは、もしかしたら「魂の巡り」が滞っているサインかもしれません。

魂の現在地とは、いまのあなたの「心の状態」「氣の巡り」「空間との関係」を総合したものです。

どこかに引っかかりがあると、人生の流れにもブレーキがかかってしまいます。

この小さなチェックリストは、あなたが無意識に抱えている滞りに気づくためのツールです。大きく変わる必要はありません。ほんの少し、自分を整える意識を持つだけで、運も氣も静かに動き始めていきます。

## 魂が乱れると、どうなるか？

「整える」とは、巡らせることでもあります。魂の巡りが乱れると、次のような現象が起こりやすくなります。

- ・理由のない不安や焦りが続く
- ・人との関わりで疲れやすくなる
- ・物事が思うように進まなくなる
- ・気持ちが定まらず、迷いが強くなる
- ・頭では分かっているのに行動できない
- ・片づけや掃除が億劫になる
- ・夜に眠れない、悪夢を見る
- ・不調が続くが、病院では原因が分からない

これらは表面的には日常のストレスのように見えるかもしれません。

しかし靈的な視点で見ると、

心・氣・空間のどこかに澱(よどみ)があることがほとんどです。

整え方は決して特別なものではなく、

日常の中に小さな習慣として取り戻していくことができます。

## このチェックリストの使い方

魂の状態を次の三つの側面から見つめていきます。

心の巡り：感情・思考・内面のバランス

空間の巡り：住まい・モノ・環境との関係

気の巡り：見えないエネルギーの流れ・守り

体調を崩したときに「心の状態」や「暮らし方」を見直すように、魂にも日々の積み重ねによる調子があります。

### 活用方法

各章のチェック項目を、いまの自分に当てはまるかで確認してください。

最も多くチェックがついた項目が、あなたが特に整えたい領域です。

各項目の「整え方のヒント」は、すぐに生活に取り入れられるようシンプルにまとめてます。

大切なのは

「整えなければならない」と考えることなく、

「整えることで自分に優しくなれる」ことに気づくことです。

## チェック1 | 心の整い

### いま感じていることは？

- ☐ なぜか気持ちが落ち着かず、焦ってばかりいる
- ☐ 考えすぎてしまい、頭が休まらない
- ☐ 感情の波が激しくなっている
- ☐ 楽しめることが減ってきた
- ☐ 自分を責めがちになる
- ☐ 涙もろくなった、感情が表に出やすい
- ☐ やるべきことが多いのに何も手につかない

### 心の巡りが乱れているとき

心が整っていないと、物事を冷静に見つめることが難しくなります。

周囲の出来事に振り回されたり、自分の内側の声を聞き逃してしまったり。

焦りや迷いが続くと、魂が「今ここにいない」ような感覚になることもあります。

### 起こりやすいこと

- ・決断できないまま時間だけが過ぎる
- ・人の目や評価に敏感になりすぎる
- ・頭では「こうすべき」と分かっているのに動けない
- ・夜になると不安が強まり、寝つけない

### 心を整えるヒント

- ・朝、1分でも静かに目を閉じて呼吸に意識を向ける
- ・外に出て、空や木の色を見る
- ・「～すべき」「～ねば」を手放し、自分の声を優先する
- ・ノートにいま感じていることを書き出す
- ・頑張りすぎている自分に「それでもいいよ」と声をかける

## チェック2 | 空間の整い

### あなたの空間は？

- ☐ 片づけてもすぐ散らかる
- ☐ 手放したいと思っている物が捨てられない
- ☐ 使っていない贈り物や紙類が溜まっている
- ☐ 「家にいるのが疲れる」と感じる
- ☐ 毎日窓を開けていない
- ☐ 玄関まわりが散らかっている
- ☐ 家にいても休まらない気がする

### 空間はあなたの内面を映す鏡

心の状態と住まいの状態はよく似ています。  
家が片づかないときは頭の中もごちゃごちゃしがち。  
空間が整えば思考も気持ちも静かに整い始めます。

### 整っていない空間に起こりやすいこと

- ・決断力が鈍る
- ・無駄な出費が増える
- ・身体のだるさが取れない
- ・家族間のコミュニケーションが減る
- ・悪い知らせや不運が続く

### 空間を整えるヒント

- ・朝、窓を開けて新鮮な気を取り込む
- ・玄関の靴をそろえる（運は足元から入ります）
- ・紙類・布類など気が宿るものから手放す
- ・1日1つ、不要かもしれない物に目を向ける
- ・捨てられない物には「ありがとう」と声をかけて処分する

## チェック3 | 気の整い

### 敏感なあなたに

- ☐ 人と話すとどっと疲れる
- ☐ ネガティブな話で体調が悪くなる
- ☐ 自分でも気が弱っていると感じる
- ☐ 寝ても疲れが取れない
- ☐ 不安やモヤモヤをもらいやすい
- ☐ 場所によって気分が大きく左右される
- ☐ 夜ひとりでいると怖くなることがある

### 気のバリアがゆるむとき

気は本来あなたを包み守っていますが、心が疲れていたり空間が乱れているとバリアが弱まり、外からの影響を強く受けます。

### 気が乱れているサイン

- ・疲れているのに眠れない
- ・不安が頭から離れない
- ・氣力が出ない
- ・人というのがつらい
- ・身体は元気でも「魂がしんどい」と感じる

### 気を整えるヒント

- ・粗塩で手を洗う、塩風呂に入る
- ・鈴や柏手、音楽で浄める
- ・呼吸を整える時間を持つ
- ・長く使っていない物や古い人間関係を整理する
- ・寝室に気が抜ける物(ぬいぐるみ・写真)を置かない

## チェックのふり返りと「あなたの整え傾向」

最も多くチェックがついた項目はどこでしたか？

心が多かった方

内側が揺らぎやすい状態です。  
今は思考よりも「感じる」時間を大切に。

空間が多かった方

外側の環境が整わず、心にも影響が出ているかもしれません。  
片づけと祓いの力を取り入れてみましょう。

気が多かった方

他人や環境からの影響を受けやすい状態です。  
まずは「自分を守る」ことに集中しましょう。

### 3つすべてにチェックがついた方へ

どれか一つが乱れると、他の二つにも連動して乱れが起こります。  
整えやすいところから始めてみてください。

### 魂の整え方に正解はありません

このチェックリストは、あなたに「何が足りないか」を指摘するものではありません。  
むしろ「もう十分に頑張ってきたあなたが、少しでも楽になれるように」という想いで  
作った問いかけのツールです。

整えるというのは、人生を完璧にすることでも、いつも前向きでいることでもありません。  
不安になる日も、散らかる時期もあっていい。  
そのたびに少しずつ整えていけばいいのです。

私は霊視セッションで「その人の中にある光」に目を向けています。  
その光はどれだけ疲れていても濁っていても決して消えません。  
ただ少し見えにくくなっているだけ。  
あなたがもう一度その光を感じられるようになること。  
それが整えるということの本質です。

## 一人で整えるのが難しいと感じたら

- ・整えたいけれど何から手をつけていいか分からない
- ・頭では理解していても行動に移せない
- ・自分では見えない原因がある気がする
- ・今の状態を誰かに見てもらいたい

そんなときは、誰かと一緒に整えていくという選択肢もあります。

## 魂と空間を整えるセッションのご案内

霊視を通じて「心・気・空間」の状態を読み取り、  
今必要な整えのヒントをお伝えするセッションを行っています。

## セッションで分かること

- ・魂の巡りがどこで滞っているか
- ・本当の原因はどこにあるか（外側か内側か）
- ・氣を整えるために必要な祓いや守り方
- ・空間の流れ（風水・モノとの関係）
- ・今、何を手放し、何にエネルギーを注ぐべきか

詳細・ご予約はこちら <https://uryu-hikaru.com/>

## おわりに

魂を整えることは「自分に、もう一度出会いなおす」ことかもしれません。  
努力しても報われないように思える瞬間もありますが、  
整えることで不思議とタイミングが合いはじめ、必要な縁がやってきたり、  
心が軽くなったりする「小さな奇跡」が現実になります。

この特典が、あなたの整えのきっかけとなることを心から願っています。  
あなたの魂が本来の巡りを取り戻し、  
望む流れの中で進んでいけますようお祈りしています。

雨龍 光