Oracle Card Reading Lesson

セルフリーディングを楽しむ

50の質問集

LIGHT WORKS

はじめに

オラクルカードリーディングを行う際、通常は「オラクルカードへの質問」を用意しリーディングを行います。この本は、そこに「自分自身への質問」を組み合わせることで、知りたいことについてより一層詳しく明確な答えを得られるようにと考えた、カードリーディングのための質問集です。

カードリーディングも、自分の気持ちを整理し見つめるための質問に答えることも、自分自身を深く知るきっかけになります。自分が求めることが明らかになるほど、納得できる答えを見つけることができるでしょう。

オラクルカードにどう質問すれば答えが得られるかわからないときや、悩みや問題解決のためのサポートが欲しいとき、そして自分の本当の気持ちに向き合って最善の選択を行いたいときに役立つ6つのテーマの50のレッスンをご用意しました。

この本が、皆様がオラクルカードリーディングや自分を再発見することを楽しみ、彩り豊かな毎日を送るためのきっかけになりますように。

オラクルカードリーディングレッスンのやり方

この本には6つのテーマとそれに沿った50のレッスンが収録されています。レッスンには自分の考えや気持ちを確かめる自分への質問と、オラクルカードに聞く質問が含まれています。レッスンは最初から順番に行う必要はありませんので、シチュエーションにあわせて、取り組みたいテーマや悩みを解決するきっかけになりそうなレッスンを探してみてください。

レッスンを効果的に行うためには、リラックスして落ち着いた状態で取り組むこと、そしてオラクルカードとノートかメモアプリを用意することがおすすめです。考えを書き出すことで思考や感情を整理することができ、リーディングで受け取ったメッセージも忘れずに活かすことができます。

でも、手元にメモやオラクルカードがなくても大丈夫。自分への質問の答えを思い浮かべてみるだけでも、オラクルカードがなければ代わりに考えてみるだけでも、大切な気づきは得られます。

レッスンの中で、カードリーディングをする質問にはカードのマーク が付いています。基本は1から順番に行いますが、ショートカットしたいときにはカードリーディングだけ行ってもOK。右側のページには、カードリーディングの質問のリーディング例が載っているので、読み解きのヒントにしてみてください(※)。また、自分への質問の答えがわからない場合は無理に書き出すことはありません。わからないということに気づいたことが、質問の答えです。

ぜひ、ご自身で行いやすい方法を見つけて、自由に楽しくレッスンに取り組んでみてください。

※ 一部リーディング例がないものもございます。

オラクルカードの基本的な引き方

オラクルカードの引き方はとても簡単で、質問を思い浮かべてシャッフルして必要な枚数を引くだけです。実は、オラクルカードからメッセージを受け取る際に一番大切なのは、直感的に受け取る情報です。リーディング開始後に思い浮かんだ言葉や絵柄を見たときに思いついたこと、もたらされた感情や感覚のすべてが質問に対するメッセージになります。ここでは直感的に受け取ったメッセージを見逃さないためのカードの引き方をお知らせします。

One Card Reading
1枚引き

レッスンの中でカードを1枚引くように指定があった場合の、1枚引きの詳しい方法です。直感的に受け取ったメッセージをリーディング結果に含めましょう。

Step 1 カードをシャッフルし、質問を思い浮かべて1枚引きます。

Step 2 解説書を開く前に、引いたカードを観察します。カードを見た時に感じたことは何ですか？ 思い浮かんだ言葉やイメージはありますか？ 絵柄の中で一番気になるところはどこですか？ それは何を表していると感じますか？ 感情や感覚に変化があるなら、何を感じましたか？ 直感的に受け取ったことは、すべてカードからのメッセージです。自分の感覚にしっかり意識を向けましょう。

Step 3 解説書を確認します。直感で受け取った答えとあわせて、カードからのメッセージを受け取りましょう。

＼ Point ／

- リーディング中に気づいたことは、忘れないように書き留めるのがおすすめです。
- 直感でうまくメッセージが受け取れないときは、少しの間瞑想するなどして気持ちを落ち着かせ、リラックスしてからリーディングを始めましょう。

Three Card Reading
3枚引き

1：過去の状況、原因
2：現在の状況、取り組むべきこと、アドバイス
3：ガイダンスを取り入れた場合の未来

レッスンの中でカードを3枚引くように指定があった場合は、こちらの3枚引きのスプレッドをお使いください。過去、現在、未来と時系列で物事の流れを見直したいときや、詳しく状況を理解したいときにおすすめです。

Step 1 ～ **Step 3** 左ページの1枚引きの **Step 1** から **Step 3** の手順を3回繰り返し、過去、現在、未来の順にカードを1枚ずつ引き、その都度リーディングを行います。

Step 4 3枚引き終えたら、全体を眺めてみましょう。色やモチーフなどの共通点はあるか、過去から未来へ向けてどのような展開になりそうか、カードが表すストーリーをじっくりと感じてみてください。

Step 5 過去、現在、未来の各カードのリーディング結果と、3枚引きのスプレッド全体から受け取ったメッセージをあわせて読み解きます。

＼ Point ／

- 3枚引いてもあせらずじっくり、1枚ずつ丁寧に読み解きましょう。
- **Step 2** で直感的に感じたことは、質問と関係なく思えても、解説書に載っていないことでも全く問題ありません。
- 過去、現在、未来それぞれのリーディング結果をつなぎ合わせてみて、どのようなストーリーになりそうかイメージすると、3枚のカードが伝えたいことが浮かび上がってきます。共通点を探すのも理解に役立ちます。
- 3枚のカードの意味は「過去・現在・未来」ではないものに自由にアレンジできます。変更する場合はリーディング開始前にカードが表す意味を決めておきましょう。

PART

01

Healing

ヒーリング

癒しのプロセスでは、自分自身の気持ちを確かめながら、

癒しに必要な環境を整えていくことが大切です。

癒されるまでに時間がかかってしまっても良いのです。

自分に愛を込めて親切に接してください。

Lesson 1

心のモヤモヤをスッキリさせる

こんなときに	✓考えすぎてしまう　✓気分が上がらない ✓集中できない　✓心を浄化したい

なんとなくスッキリしない原因を見つけて、
不安やストレスを手放しましょう。

1 心のモヤモヤの原因になっているのはどんなことですか？ 思いつくままに書き出してみましょう。

2 書き出したことを実際に自分が行動すれば解決できることと、ほかの誰かが行動しなければ解決しない、自分ではどうにもできないことに分けてみましょう。

3 自分が行動すれば解決できることについて、どんな行動を取ればいいのか具体的に考えてみましょう。思いついたことを書き留めます。

4 オラクルカードに「解決のためにより良い行動を取れるよう、アドバイスをください」と伝えて1枚引きます。

5 自分ではどうにもできないことについて心配していることがあるのなら、それを「○○が～になりますように」という前向きな祈りの言葉に変えて手放しましょう。

6 オラクルカードに「考えても解決できないことを手放して、今に集中するために必要なアドバイスをください」と伝えて1枚引きます。

READING SAMPLE

リーディング例

Q 解決のためにより良い行動を取れるよう、アドバイスをください。

天才を目覚めさせる

長老の知恵に満ちた眼差しが印象的なカードです。頭頂部の青い光と輝く星から、新たなアイデアや創造という言葉が思い浮かびました。数学の定理や天使の翼が描かれていることから多くの先人たちの英知とスピリットを、頭上の青い光からは知恵と創造のエネルギーを分けてもらえると同時に自分の創造力が刺激されることを感じます。アイデアを形にすること、彼らの力を借りてさらなる創造力を発揮することがメッセージだと受け取りました。

Q 考えても解決できないことを手放して、今に集中するために必要なアドバイスをください。

弱さを見せる

目の中には、ひざを抱えた人が描かれています。それを見て、私は自分ではどうすることもできない誰かの悩みまで解決しなければならないと考えていたのだと気づきました。自分に解決できないことがあるということは、何でもできなければならないと思っていた私にとっては弱さでもありました。自分とほかの人の間に健全な境界線を引き直すことで、人の問題を自分が解決するのではなく、別の形で手助けできることに気づけました。

使用したカード　オラクルオブザセブンエナジー

Healing Q&A

ヒーリングの疑問にお答えします

Q 自分の気持ちを書き出すときに、どこまで書いていいのかわからなくなってしまいます。

A まずは心の中にあるものを言葉にして書き出すのが大事です。自分の気持ちを見つめたときに、存在している気持ちを全部書き出してみましょう。気持ちが一定していなかったり、矛盾する気持ちがあったりしても良いのです。心の中身を取り出すような気持ちで、あまり考え込まずに書き出しましょう。書き終えてからそれらを観察すれば、見えなかったものが見えてきます。

Q 自分を愛するという感覚がよくわかりません。

A 自分という存在のありのままを受け入れて、慈しみ、大切に育てていくことです。少しずつでも良いので、意識してみてください。人生は、自分という主人公がいなければ成り立ちません。人生を楽しみたいと思うなら、自分自身に愛を注いで大事にし、必要なものをよく考えて見極めることが必要です。なお、自分を愛することは、ナルシストと化すことや、自分を優先するあまりに自分本位で利己的になることとは全く違います。

Q 嫌なことがあると、その場面が後から何度も頭の中で再生されてしまい、いつまで経っても怒りが収まりません。

A 怒りに対する生理的な反応として、怒りにまつわる化学物質が分泌されて血中に放出されてから消えるまでに全部で90秒かかるそうです。ただ、その自動的な反応は本来90秒で終わるはずなので、何度も怒りが湧くということは、その怒りの反応を何度も起こすように自分で選んでしまっているということです。この場合は、どんな感情を体験するかを自分で選べます。怒りが収まらないのが辛いと感じるのなら、その場面を考えないということを意識的に選択してみるのはどうでしょうか。代わりに解決策を考えるのも良いかもしれません。

Q 一度落ち込むとなかなか立ち直れない自分にイライラしてしまいます。

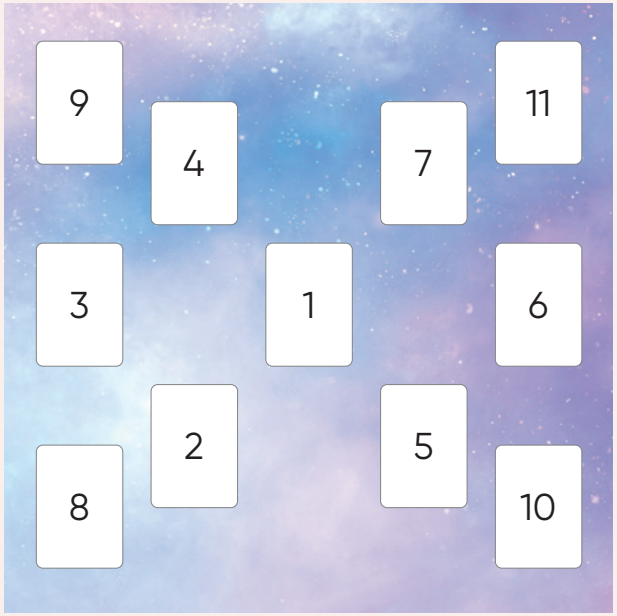
A 癒しに時間がかかることもあるものです。人それぞれに癒しのペースがあるということを認めて、どうか自分に優しく接してあげてください。

Q 自分についての質問について、考えても答えが出ないものがあります。

A 無理にすぐ答えを出さなくても構いません。わからないということに気づいたことも一つの答えです。

オラクルプレイススプレッド

自分の全体的な状況を読み解いて
必要な癒しを見つけられます。



1：現在・本当のあなた

2：恐れ・ブロックを手放す方法

3：今に影響している過去

4：対処すべきこと・アクション

5：感情や愛情、人間関係のアドバイス

6：可能性を大きく開く鍵

7：あなたに与えられた才能や力

8：障害となるもの・隠れた影響・願望

9：天使からのメッセージ

10：癒しのためのメッセージ

11：夢や願いを叶えるための鍵

PART

02

Work

仕事

あなたの力を余すことなく発揮して、

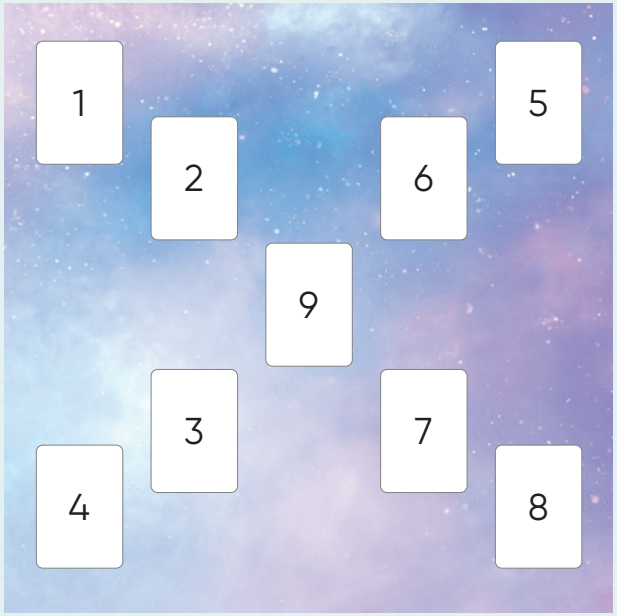
幸せや喜びを世の中にたくさん届けましょう。

情熱を傾けることのできるやりがいのある仕事を見つけて、

あなたの持つ可能性に思い切り挑戦できますように。

仕事・転職のスプレッド

特に転職を検討しているときに役立つスプレッド。
仕事上の問題を解決したいときに。



1：現在の仕事をどう思っているか

2：理想と現実の違い

3：改善するためにできること

4：現状に留まった場合の恩恵

5：転職のタイミングかどうか

6：転職が最善策か

7：独立を選択した場合

8：喜びを感じる職種

9：今取るべき行動

PART

03

Self-Understanding

自己理解

自分を知ることは、生きたいと思う人生を

生きるためのただ一つの方法です。

自分のことを知っていれば、

迷わないための人生の地図を描くことができるのです。

Lesson 20

自分の軸を見つける

こんなときに	✓自分の軸をはっきりさせたい　✓自信を持ちたい ✓決断したいことがある　✓自分らしくありたい

新しい時代を自由に楽しむために、
心の中を見つめて自分の軸をはっきりさせましょう。

1 あなたの「好き」を考えてみましょう。ヒト、モノ、コト、何でも構いません。思いついたことを考え込まずに全部書き出しましょう。

2 あなたが今、してみたいことは何ですか？ 例えばこの料理に挑戦したい、何かを学びたいなど、どんなことでもOK。

Point 書き終えたら「してみたいこと」をしたらどうなるか、イメージしてみてください。どんな風に変化するでしょうか？

3 こういうのは嫌、と思うことを書き出します。やりたくないこと、直したいと思っている自分の習慣、許せないこと、思いついたら何でも構いません。

4 1 2 3のリストを見直して、あなたの「軸」になるものは何かを考えてみましょう。それは例えば、何かを判断するときの基準になるようなものです。

5 自分の軸を、より強くしなやかなものにするために意識すると良いことは何かを問いかけて、オラクルカードを1枚引きましょう。

READING SAMPLE

リーディング例

Q 自分の軸を、より強くしなやかなものにするために意識すると良いことは何ですか？

防御
（力を取り戻す、コードを断ち切る、魂の回復）

一見すると強く拒絶しているようにも見える絵柄ですが、月食を思わせる背景から静寂を感じ、等間隔に円を描くように並ぶ人たちは調和のある完成した空間にいるように見えます。強い意志を感じるポーズは、自分がやりたいと思ったことや、目標とかけ離れた物事に対するノーと言える強さや、楽な方へと流されないように過去の負の連鎖を断ち切ることが必要であると言っているようです。絵柄の中には、適度の距離を保った複数の人たちがいます。自分の周りの人との調和や人を尊重するということも、自分が安定した環境で過ごすためのアドバイスだと感じました。

使用したカード　ワークユアライトオラクルカード

クリスタルポイント スプレッド

自分の意思を明確にし、今集中すべきことを明らかにするスプレッド。

1：今の状況

2：関係する過去のこと

3：あなたの本当の気持ち

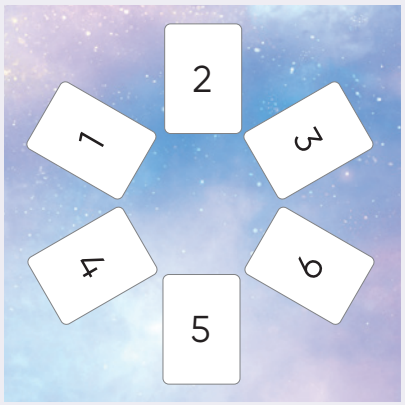
4：気づくべきこと

5：行動または集中すべきこと

6：最終的な結論

自分に目を向ける スプレッド

力を発揮したいときに、できることを見つめて自分に愛を送るスプレッド。



1：あなたが持つ才能

2：手にしている豊かさ

3：成し遂げたこと、学び

4：隠された才能や能力

5：周囲に与えられるもの

6：あなたが今発揮できる力

PART

04

Change

変化と節目

この世に変わらないものなど、一つも存在しません。変化はあなたの持つ可能性を教え、進化した新しい世界を見せてくれます。週、月、年の変わり目にどう変化したいかを見直すのもおすすめです。

Lesson 32

イヤーリーディング&プラン

こんなときに
✓最高の一年にしたい　✓ヒントが欲しい
✓叶えたい夢がある　✓新たな気持ちで新年を迎えたい

最高の一年を思い描き、実現のための計画を立てましょう。

1 イヤーリーディングスプレッド（P100）を使って、オラクルカードでこれからの一年間の状況について詳しくリーディングしましょう。

2 これから一年間をどのような一年にしたいですか？ 最高の一年になることをイメージして、あなたの希望をたっぷり書き出してみましょう。

3 オラクルカードに「これからの一年で私の力となり助けとなることを教えてください」と伝えて1枚引きましょう。

4 ここまでのリーディング結果や書き出したことを見直して、希望に満ちた素晴らしい一年を想像し、味わいましょう。その一年を現実にするために行動することを書き出してリストを作り、いつでも確認できるところに保存しましょう！

READING SAMPLE

リーディング例

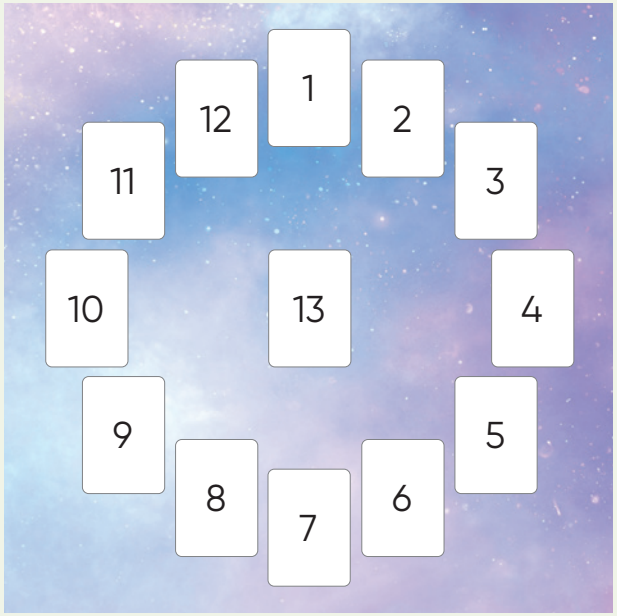
Q 一年間のテーマを教えてください。

【1月】抱きしめる
【2月】パワー
【3月】成功
【4月】真実
【5月】奇跡
【6月】光
【7月】感謝
【8月】優雅
【9月】完全無欠
【10月】聖域
【11月】熱意
【12月】自由
【年間テーマ】航海

1月は光と闇を含めて自分のあらゆる部分を受け入れる、2月は自分の力を認め、力を取り戻す、3月は成功を意識する、4月は自分に正直になり真実を見つめる、5月は奇跡を期待し受け入れる、6月は自分の光を輝かせられる場を探す、7月は感謝することで喜びを拡大させる、8月は優雅に余裕を持つ、9月は意図を明確にして努力と集中を注ぐ、10月は内面を見つめて魂の声を聞く、11月は今あるものを祝福し熱意を取り戻す、12月は自分を解放し自由になる。1年通してのテーマは人生の旅。魂への巡礼であるこの旅は、表面的なことではなく魂が求める本質的なことを探求することになりそうです。前半は自分の心の声を聞く力を養いながら思いを明らかにする。中盤から願いを叶えるための行動を具体的に行う。後半は魂の声に従い行動するサイクルがスピードアップ。1年後には得た学びや能力を糧に、新たな挑戦ができる状態が整いそうだと感じました。

使用したカード　ソウルコーチングオラクルカード

イヤーリーディング スプレッド	一年間の各月のテーマを通して見通すことができます。新年や物事を始めるときに。



1：1月または今月の状況
2：2月または1か月後の状況
3：3月または2か月後の状況
4：4月または3か月後の状況
5：5月または4か月後の状況
6：6月または5か月後の状況
7：7月または6か月後の状況
8：8月または7か月後の状況
9：9月または8か月後の状況
10：10月または9か月後の状況
11：11月または10か月後の状況
12：12月または11か月後の状況
13：一年間のテーマ

PART

05

Manifestation

願望実現

あなたには望みを現実にする力があります。

今までに数え切れないほど多くのことを現実化して、

今のあなたを作り上げてきました。

人生はあなたの「思う通り」になります。

何を思い、意識を向けるかによって現実は変わっていきます。

Lesson 34

豊かさの種を見つける

こんなときに	✓人生を豊かにしたい　✓アイデアを形にしたい ✓楽しみたい　✓より良い状況を引き寄せたい

あなたが求める豊かさの種は、
前向きな感情の中にあります。

1

あなたをワクワクさせること、心地良くさせてくれることはどんなことですか？ 考えるだけで楽しくなるアイデアや大好きなことなど、あなたが前向きな感情になることについて思いついたことを全部書き出しましょう。考え込まずに書き出すのがコツです。

2

1で書き出したことは、あなたの人生を豊かにする、夢や幸せの種です。心豊かな毎日のために、その種の育て方について知っておくことは何かを問いかけて、オラクルカードを1枚引きましょう。

3

これから1日を過ごす中で、感情がどのように動いているかを観察しましょう。どんな時にワクワクしたり心地良く感じ、その反対に嫌になったり怒りを感じるのか意識して過ごします。1日を終えたら、感情が動いた場面を冷静に振り返り、そう感じた理由を考えてみましょう。前向きな感情はあなたが求める方向にいることを表し、そうでない感情の中には新たな学びが隠れているかもしれません。気づいたことを書き留めましょう。

READING SAMPLE

リーディング例

Q 豊かさの種の育て方について、知っておくことは何ですか？

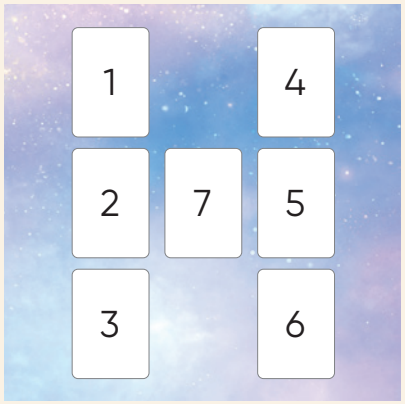
魚座の満月（ゆるす）

満月が美しく輝いています。その手前には優雅に泳ぐ魚とひし形のシンボルが、バランス良く配置されたシンメトリーな絵柄です。内側から輝いているように見える美しい満月が表すのは、自分が特にこだわっているものや、好きな趣味のことや、自分自身の核となっているものかもしれません。水の中を泳がなければいけないという概念もなく、自由気ままに泳ぐ魚は、その自由さの中でも他人とぶつからない、同じ空間を共有することへの心の寛容さを感じます。外側に向けて徐々に明るくなるひし形は視野の広がりを意味しているように見えました。
豊かさのヒントは心の寛容さと、視野を広く持つ力を育てていくことであるとカードは伝えているようです。そして内側から輝くような満月は、あなたはすでに美しいと背中を押してくれているように感じます。

使用したカード　ムーンオロジーマニフェステーションオラクルカード

豊かさについてのスプレッド

いつお金が入るか、もっと稼ぐにはなど、お金や豊かさについての質問に。



1：子ども時代に学んだお金のこと

2：現在のお金に関する考え方

3：豊かさをブロックするもの

4：天使からのアドバイス

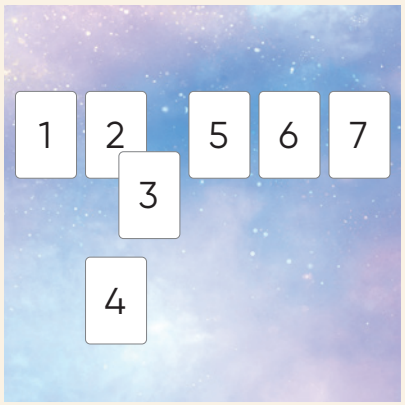
5：あなたがとるべき行動

6：5の行動の後に起こること

7：豊かさを受け取るために必要なこと

ラッキー７スプレッド

幸せや豊かさを拡大するための詳細な情報を受け取れるスプレッド。



1：現在の成功に影響を与えた過去・人々

2：お金に対する態度や現状

3：求める豊かさに対する課題

4：気づいていない幸せへのサポート

5：経済的な豊かさを拡大するために必要な変化

6：現状を改善するために必要なこと

7：現在進む道が豊かさにつながる見込み

PART

06

Relationship

恋愛と人間関係

人間関係は自分自身の内的世界を映し出す鏡です。

あなたが見ている世界とまったく同じ世界を見ることができる人は、ひとりもいません。

見方と行動を少し変えるだけで、見える世界と人間関係はがらりと変わります。

Lesson 42

大切な人に出会う

こんなときに
✓出会いがあるか知りたい　✓恋人・友人が欲しい
✓かけがえのない人と出会いたい　✓新しい恋愛がしたい

新たな出会いに心を開きましょう。
すでに出会っている人との
新鮮な発見もあるかもしれません。

1 あなたはこれからどんな人と出会いたいですか？ その人とどういう関係を築き、一緒に何をしたいですか？ どのような資質や能力を持っていてほしいですか？ 新しく出会いたい人について、たとえるならレストランで料理をオーダーするくらい、あなたの希望を明確にして書き出してみてください。

2 新しい出会いのために、心のバリアを取り払いましょう。今までの人間関係の辛い経験による感情的な傷や古い思い込みは、出会いを拒絶するバリアを作ります。バリアを手放すために心の中を見つめてみてください。オラクルカードに「過去を手放して心を開き、大切な出会いを安心して楽しむことができるようにアドバイスをください」と伝えて1枚引きます。

3 大切な人と出会うためには、願うだけではなく行動をする必要があります。オラクルカードに「出会いのための行動のヒントをください」と伝えて1枚引きます。

READING SAMPLE
リーディング例

Q 過去を手放して心を開き、大切な出会いを安心して楽しむことができるようにアドバイスをください。

ソフィア（天の知恵）

太陽のように輝く知恵深い女神が描かれています。この世の母というイメージです。頭頂部のお日様のような輝きから、天の導き、大きな流れや運命、天の守護、直感を働かせるといったキーワードを受け取りました。新しい出会いのためには、出会い方や出会いたい人がこうであるべきだ、という古い思い込みを手放す必要がありそうです。どの偶然の出会いも大切に受け止める気持ちを持てば、状況が好転しそうだと感じました。

Q 出会いのための行動のヒントをください。

ダヌ（約束）

絵柄を見た瞬間は怖いような気がしましたが、よく見ている間にその気持ちは消えていきました。ほのかに輝く芽から、願いが叶いはじめるという感じがします。額の女神のシンボルから直感を大切にすること、全体的な青い色からコミュニケーションの必要性を感じます。総合すると、出会いへの願いは叶いそうなのであきらめないこと、直感に従って行動すること、恐れずに向き合い続けることが私へのメッセージだと受け止めました。

使用したカード　女神のパワーオラクル

Q&A

恋愛と人間関係の疑問にお答えします

Q 恋人との出会いの時期をリーディングすることはできますか？

A 未来は変わりやすいので、正確に知ることは難しいです。しかし、どうしても知りたいのなら、現時点での情報を直感的に受け取ることはできます。時期についてのアドバイスは、カードの中で特に惹かれた色や全体の色、その季節を表す花や生き物などで季節を特定したり、数えることのできるモチーフの個数で何月、何日後などの数を確認したりすることができます。イエスかノーかも人物の表情やカードを目にした時に直感的に感じた情報から判断しましょう。このリーディングで一番大切なのは、何よりも直感です。感覚に集中してリーディングしてみてください。

Q 望むような人を引き寄せる方法はありますか？

A その人に求める資質を自分も身につけてみるのはいかがでしょうか。ユーモアのある人に出会いたいなら自分でもユーモアセンスを磨いてみるなどです。類は友を呼ぶと言われるように、エネルギーが似ていると自然と引き合う可能性が高まります。

Q 苦手な人と接するいい方法はありますか？

A 心の距離を十分に取れていますか？私たちは一人ひとり違っていて、世界の見方も自分にとっての常識もすべて異なります。その人の言葉や振る舞いは、あなたが想像できるような理由から出たものではない可能性は高く、どこかでお互いを理解し合えないこともあるでしょう。感覚や価値観が違っても良いのです。必ずわかり合わなくてはいけないわけではありません。それをあきらめる必要があると思ったらそうしても良いのです。自分にとって苦痛にならない心の距離感を探ってみてはいかがでしょうか。そのヒントをオラクルカードに聞いてみるのも良いと思います。

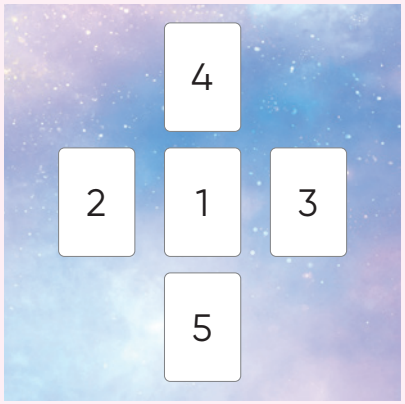
Q 本当の愛はどうやって見分けられますか？

A 本当の愛は「私はあなたのために喜んでこれを差し出します」というように、惜しみなく無条件で提供されるものです。「あなたが私にそれをくれるのなら、私はこれをあげても良い」といった条件付きで差し出されるものは本当の愛ではなく、欲しいものを手に入れるための駆け引きなのでいつまで経っても愛に満ちた関係にはなりづらいです。前者の形であれば、尽きることなく永遠に愛が循環し続けるでしょう。

Spreads for Relationship

恋人との出会い スプレッド

恋愛に限らず大切なパートナーに出会いたいときにも応用できます。



1：出会いに必要な準備

2：どうやって出会うか？

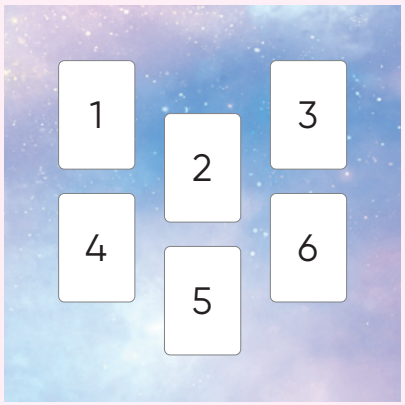
3：恋人の特徴

4：出会いを促す鍵

5：その恋愛関係の可能性

リレーションシップ スプレッド

恋愛についての思いを明らかにし、本当の気持ちと向き合い癒すスプレッド。



1：あなたが求める愛の形やその理想

2：これまでの恋愛関係から学んだこと

3：求める愛にたどり着けない理由、またはその前にやるべきこと

4：心の用意を整えるために必要なこと

5：愛を受け取るのにブロックしている感情

6：愛と向き合うためのアドバイス

Self-reading tips

セルフリーディングのヒント

セルフリーディングに役立つ、

カード選びや読み解きのコツを集めました。

ぜひ活用してみてください。

しっくりこないカードたちの受け止め方

質問に対して引いたカードがしっくり来ない、納得できないということもありますよね。直感を意識してメッセージを受け取ろうとしてもピンとこないときは、「もっとわかりやすく教えて」とオラクルカードに伝えてもう一度カードを引くこともできますが、それよりもっと良い方法があります。それは、なぜ自分にはそのカードのメッセージがしっくり来ないのか、ということを掘り下げて考えてみること。もしかしたら他に出てほしいカードがあったり、別の答えが欲しいという気持ちがあったりするのかもしれません。カードからの情報だけではなく、カードを引いたときの気持ちに注目し、どうしてそう感じるのだろう？ と自分に問いかけ心を見つめることで、質問したことに対する本当の気持ちや、自分の中の本当の答えがわかることがあるのです。

また、どういうわけか何度も出るのに、肝心の答えがうまく受け取れないカードがある場合。これは、理解するまでに時間がかかることが多いケースですが、答えがわからないからといって焦る必要はありません。同じカードが出るたびに考えたり意識したりすることで、少しずつそのテーマについて理解が深まっていきます。後から振り返ってみて初めて、あぁ、そういうことだったのか、と気づけることもあります。長い時間をかけて取り組むテーマや学びが必要なこともあるので、そのときに意味がわからないからと言って自分を責めないでください。何度も出るカードは、理解するために何か学ぶべきことがあることを表していることもあり、それに時間がかかっても良いのです。じっくり気長に取り組んでみてはいかがでしょうか。

カードの中のシンボルを見つける

何かを象徴するモチーフのことをシンボルと呼びます。オラクルカードの中に気になるシンボルを見つけたら、それもあなたへのメッセージです。

虹
奇跡や幸運の前触れ。願いが叶うことを示すこともある、ラッキーサイン。

羽根
天使が見守っていることを表します。幸運や、気づくべきことがあるというサインの可能性も。

時計
運命、現実を見つめること、時間が鍵となることを表しています。過去や未来を表すことも。

果実
熟した果実は収穫の時であること、物事が実る喜びの時であることを表しています。

蝶やトンボ
変化・変容、そして天界の存在や天国の愛する人がメッセージを送っていることを表します。

月
直感、潜在意識や感情、神秘的な力や癒し、優しさ、女性、女性性、陰のエネルギーを表します。

太陽
生命力、勇気や希望、絶対的な力、現実化、ポジティブさ、男性、男性性、陽のエネルギーを表します。

風
知性や知識、自由、コミュニケーション、スピード感、思考を表します。

火
情熱、行動力、アイデア、インスピレーション、エネルギッシュさを表します。

水
感情、感覚、本当の気持ち、魂、直感、共感、スピリチュアリティを表します。

土
現実、物、安定、着実、計画、知覚、信念、具現化や現実化を表します。

おわりに

この本をお手に取っていただき、本当にありがとうございます。

本書に掲載のレッスンに取り組むこと、そして悩みや問題を解決しようとすることは、同時に自分自身の新しい部分を発見することを意味します。それは自分の全体を見つけるためのパズルのピースのようなもので、見つかり始めると、そのとき人生において起きていることの意味がもっとよくわかるようになります。

もし、答えがなかなか見つからなくても、プレッシャーに感じたり、無理に急いだりはしないでください。じっくりと時間をかけて、新たなことを学び一歩踏み出す自分の変容を見つめましょう。私たちは誰もが成長と学びの道の半ばにあって、この道には明確なゴールはありません。心を開いて、自分にも親切に接してください。

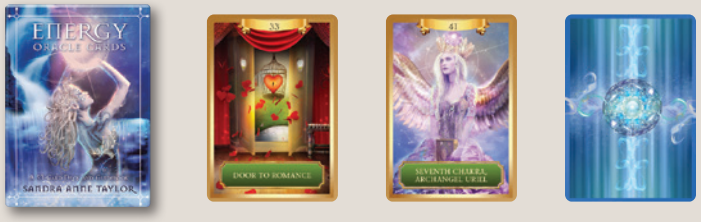
この本が、思っている以上に自分が大きな存在であることに気づき、思い描く人生を実現できることを信じるために、お役に立てれば幸いです。

Information

本書で使用したオラクルカードのご紹介

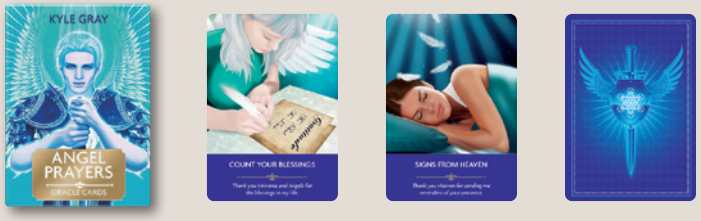
ウィズダムオラクルカード
コレット・バロン＝リード著　カード52枚　日本語解説書付き　4,180円（税込）

エナジーオラクルカード
サンドラ・アン・テイラー著　カード53枚　日本語解説書付き　4,180円（税込）



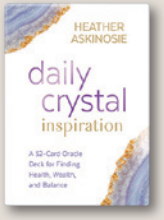
エンジェルズ&アンセスターズオラクルカード
カイル・グレイ著　カード55枚　日本語解説書付き　3,850円（税込）

エンジェルプレイヤーオラクルカード
カイル・グレイ著　カード44枚　日本語解説書付き　3,960円（税込）



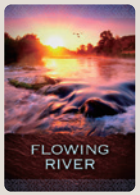
デイリークリスタルインスピレーション

ヘザー・アスキノジー著　カード52枚　日本語解説書付き　4,180円（税込）



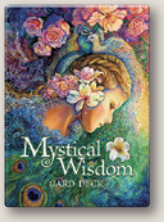
ネイティブスピリットオラクルカード

デニス・リン著　カード44枚　日本語解説書付き　3,960円（税込）



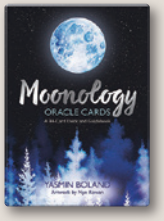
ミスティカルウィズダムカード

ゲイ・ガスリー著　カード46枚　日本語解説書付き　3,960円（税込）



ムーンオロジーオラクルカード

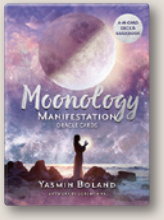
ヤスミン・ボーランド著　カード44枚　日本語解説書付き　3,960円（税込）



オラクルカード各種やカードグッズのほか、心と体をケアするアイテムを揃えています。
ライトワークスオンラインストア http://light-works.jp/

ムーンオロジーマニフェステーションオラクルカード

ヤスミン・ボーランド著　カード48枚　日本語解説書付き　4,180円（税込）

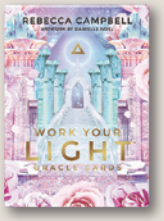


女神のパワーオラクル

コレット・バロン＝リード著　カード52枚　日本語解説書付き　4,180円（税込）

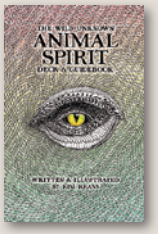
ワークユアライトオラクルカード

レベッカ・キャンベル著　カード44枚　日本語解説書付き　3,960円（税込）



ワイルドアンノウン アニマルスピリット

キム・クランス著　カード63枚　日本語解説書付き　7,480円（税込）



オラクルカードリーディングレッスン
セルフリーディングを楽しむ50の質問集

2022年4月14日　第1刷発行

編　　集　ライトワークス
発 行 者　林 武利
発　　行　株式会社JMA・アソシエイツ
〒141-0031 東京都品川区西五反田2-23-1
スペースエリア飯嶋1F
http://light-works.jp/

ブックデザイン　石山 ナオキ
印 刷 所　中央精版印刷株式会社

©Light Works 2022, Printed in Japan
ISBN 978-4-910175-51-5

本書の無断転載・複製を禁じます。
落丁・乱丁本はお取り替えします。

LIGHT WORKS