

知らないうちに影響されている...
あなたのセルフイメージを下げまくっている

ネガティブで成功 マニュアル

無職だった主婦が起業して月収100万円、、、
ありのままの自分で成功する科学的メソッド

伊藤 孝将



【推奨環境】

このレポート上に書かれているURL はクリックできます。できない場合は最新のAdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。



いつかはライオンになるにゃー。

なぜあなたは変わらないのか・・・

-----x

-それはあなたの脳内にあるネガティブが強いからです

あなたは自分を変えようとして散々頑張ってきましたか？

そして結局なんの結果も出ずに、時間と費用だけを無駄にしていますか？

そもそも今のまま変わろうとすること自体が大きな間違いであり、挫折の原因だと知っていましたか？

どうせあなたは変わらないのです。だから成功もできていないのです。

理由は簡単です。

あなたの成長と進化、成功を妨げるネガティブが、あなたの脳内で一番力を握っているからなのです。

そのネガティブは、あの手この手であなたの成長と進化を阻害します。それはそれは功名な手口を使って、あなたに気が付かれないように上手いこと画策して、諦めさせるのです。

3日坊主やダイエットのリバウンド、仕事の失敗、度重なる失恋、繰り返す入院、減らない借金・・・

それがまさかあなたの脳内を牛耳っているネガティブのせいだなんて、考えたことはありますか？

このマニュアルでは、ネガティブの正体を突き止め、その力を奪い、あなた本来の「自分」が脳内で力をふるえるようになる方法を教えています。

ネガティブと言ってもスピリチュアルなものでもなんでもなく、分かりやすくそう言っているだけで、実際は脳科学や最新の心理学研究に基づいた、根拠のある手法ですので、オカルトが好きな人も嫌いな人も楽しんで頂ける内容になっています。

あなたはこれから人生という冒険の旅にでる勇者にでもなった気分で、ネガティブを倒しにゆけば良いだけです。

ネガティブが支配する世界から、あなたという「ありのままの自分」を救い出しましょう。

-学校の簡単な理科の実験を思い出す

小学校の頃、天秤を使って重さをはかったりする科学の授業はありませんでしたか？

もしくはフラスコやビーカー、試験管に液体を注いだりしましたよね。

天秤はもちろん重さが重い方が下に沈みますし、液体も多い方が濃くなりますよね。当たり前のことですが、これが脳内でも起きているということを考えたことはありますか？

つまり、あなたの脳内でネガティブの比重が大きいために、脳全体がネガティブに埋め尽くしている状態なのです。

- 「限界はあなたの頭の中にしかない」

これはアメリカの偉大なマーケター、ジェイ・エイブラハムの言葉です。

私たちは日々、自分が作り出した脳内でしか生きていないと言われていま
す。

成功しない人間の特徴はただ一つ、

自分の脳内に巣食うネガティブに支配されていて、成功とかけ離れている世
界に住んでいるということに気がついていないだけなのです。

言い換えれば、この脳内世界をネガティブの支配から解放することができれ
ば、成功への道筋がはっきりと浮かび上がり、自分が何をすべきなのかを明
確に理解することでしょう。

成功者は意識的にありのままの自分に力を与えている人間です。

そして成功できない人間は、無意識に巣食うネガティブに支配された世界で
生きている人間です。

セルフイメージを進化させるとは、あなたのセルフイメージを下げまくって
いる脳内のネガティブを退治し、ありのままの自分を救い出し、新たな世界
に再構築する作業になります。

さあ、あなたはこれから勇者となり、ネガティブを倒す旅に出かけるので
す。

目次

序章 Prologue ネガティブと闘うための予備知識

- ◇天使の狼と悪魔の狼、勝つのはどっち？
- ◇シンデレラ起業法で成功する女性、失敗する女性
- ◇なぜ人は変わろうとするのか
- ◇意識と無意識の違い
- ◇すごい脳のしくみRAS
- ◇飛べないノミと逃げないゾウ
- ◇無意識を「意識」レベルに昇格させて、アップデートしてゆく

第1章 ネガティブの正体に迫る！

貧乏でサエない弱い自分とオサラバする決意

- ◇あなたのセルフイメージを落とすネガティブの正体
- ◇学校教育が生み出しているネガティブ
- ◇ネガティブなネガティブを生み出す生物学的理由
- ◇過去のトラウマ、傷の元凶
- ◇こうしてネガティブは無意識に膨らんでいった

第2章 ネガティブが大きい方が実は成功に近い

- ◇成功は常に逆境から始まる
- ◇克服したものが多し程魅力的な人になれる
- ◇あなたの理想はネガティブが生み出したもの
- ◇今の自分と理想の自分のイメージの差が大きい程成功する
- ◇今の自分を詳細に書きだしてみよう
- ◇理想の自分を書き出してみよう
- ◇ネガティブの支配から自由になった「理想」を考える

第3章 ネガティブが生み出すマイナス感情を逆手にとり セルフイメージを上げる基礎を作る

- ◇セルフトークを認識する
- ◇過去のトラウマ、幼少期のセルフイメージを修復して新しく立て直そう
- ◇ネガティブな感情が抜けない本当の理由
- ◇感情は抑えるものではなく、感じるもの
- ◇感情に振り回されるのではなく、感情は道具だと思う
- ◇感情は言葉にするクセをつける

第4章 自分の心に従おう～セルフイメージチェンジ～

- ◇LEVEL1.やりたいことをやってセルフイメージを上げる
- ◇LEVEL2.やりたいことを止めてセルフイメージを上げる
- ◇LEVEL3.やりたくないことを止めてセルフイメージを上げる
- ◇LEVEL4.やりたくないことをやってセルフイメージを上げる
- ◇LEVEL5.人の機嫌を取らない
- ◇LEVEL6.人に機嫌を取らせない
- ◇LEVEL7.言い訳ワードを全て封印する

第5章 もうネガティブに好きかってさせない！ セルフイメージを意識的に進化させる方法

- ◇正しい目標かどうか見極める
- ◇もし、子供の頃から一切ダメと言われなければ今どうなってる？
- ◇後回しにしているものからやる
- ◇やりたい事を時系列を追って書き出す
- ◇遠い未来よりも明日ワクワクすることを探す
- ◇毎日の生活の中でも目的を変えて取り組む

第6章 セルフイメージの進化を毎日の習慣にする

- ◇理想の自分なら、と考える

- ◇言葉を変える
- ◇付き合い友人を整理する、変える
- ◇自分の理想の生き方に近い人となるべくたくさん会う
- ◇見た目を変える
- ◇選ぶ色を変える
- ◇見ているテレビ番組を変える
- ◇食べるものを変える
- ◇好きな香りを知る
- ◇本を沢山読む
- ◇コミュニケーションは「励ます」が基本
- ◇歩くスピードを上げる
- ◇一人旅をする

第7章 最強セルフイメージ = 月収100万円の7Steps

- ◇Step1.言葉のレベルを上げ、言い切る
- ◇Step2.今から3時間以内にできる目標を作って達成する
- ◇Step3.運を人工的に上げてしまう
- ◇Step4.諦めない極意
- ◇Step5.自分のことだけ考える
- ◇Step6.失敗さえも成功と思えるマインドセットを持つ
- ◇Step7.迷ったら正しい方は選ばない

ROAD TO 100million

- ◇100万円達成までのセルフイメージを作ろう

終章 セルフイメージとは無限の可能性

- ◇ネガティブは弱体化しても消えることはない
- ◇ネガティブが一番守りたいものとは？
- ◇毎日日が冒険と革命

“

序章 – Prologue

ネガティブと闘う前の予備知識

”



天使のネコと
悪魔のネコ、
勝つのはどっち？

天使のネコが勝つと思いますか

-----x

老人が孫息子に言った。

「誰の中でも二匹のネコが争っている。

1匹は悪魔のネコだ。

怒り、恐怖、不安、嫉妬、貪欲、恨み、劣等感、ウソ、身勝手なネコ。

もう**1匹は天使のネコ**だ。

これは平和、希望、喜び、愛情、謙遜、親切、共感、真実のこと」

孫はしばらく考えてから聞いた。

「おじいちゃん、どっちのネコが勝つの？」

老人は静かに答えた。

「エサをやったほうだね」

私たちは常に自分のセルフイメージを持って、そのセルフイメージの中で生きています。

悪魔のネコにエサを与え続ければ、あなたのセルフイメージはネガティブな方向へどんどん進んでゆきます。

一方で天使のネコにエサを与え続ければ、逆の現象がおきるでしょう。

しかし、それでは天使のネコにどんどんエサを与えましょう、と言ったところでそう簡単にはいきません。

意識的に変えようとしてもどうしても変えられないのです。

理由は、無意識レベルの悪魔を認識していないから、なのです。

無意識レベルに巣食う悪魔のセルフイメージを断ち切らなければ、それは足枷のように、永遠にあなたをもとの低いセルフイメージに引き戻してしまう鎖となってしまうのです。

厄介なことに、鎖は伸びることもあります。

そのために、一瞬成功したように思えてもまたすぐ元の状態にもどってしまう、ということを繰り返してしまうのです。

あなたも経験がありませんか？

例えばダイエット。

一度成功してもまたもとの体に戻ってしまう人、これはなぜか？

それも無意識のセルフイメージのなせるわざです。

あなたはどこかで、自分を体型がちよっとぽっちゃり、というセルフイメージを強くもってしまっています。

その理由は人それぞれです。

無意識のうちに、痩せてカッコイイ体よりも、太っていることで受けられる恩恵を望んでいるのです。例えば、お腹いっぱい美味しいものを食べたい欲望が、痩せてカッコイイ体よりもあなたが望んでいること、になります。

これがスポーツ選手やモデルになると、痩せてカッコイイ体である事が、収入源になります。

つまり、あなたは痩せてカッコイイ体になるメリットをそこまで明確にしていけないということになります。

食って行けるし生きてゆけるので、そこまで重要だと無意識が思っていないのです。

しかしここで厄介なことが起こります。

それは、**ダイエットに失敗した、という事実があなたのセルフイメージを下げってしまう**のです。

お分かりでしょうか？

セルフイメージが低いからダイエットに失敗するのではなく、ダイエットに失敗したことがセルフイメージを下げています。

私たちは日々、恐ろしい程小さな失敗にさえセルフイメージを引き下げてしまうのです。

例えば、ちょっと道路でつまづいただけでも恥ずかしい、居眠りをしただけでダメなやつだと自分を戒める。朝寝坊してギリギリに出社すると、今日もダメな自分から始まる。

こんなことを繰り返してはいないでしょうか。

シンデレラ起業法で成功する女性、失敗する女性

-----X

女性はシンデレラに憧れます。

それは、今の自分は本来の自分ではないという強い願望が裏側にあります。毎日誰かの食事を作り、掃除をし、会社では上司のことを聞き、ストレスや不満がたまる。時には嫌がらせもされる。

まるで魔法をかけられる前のシンデレラのようにではありませんか。

そして、本当の自分はもっと輝いているはず、心のどこかでそう思っているのです。

その想いは間違いではありません。

女性は誰もが本来の自分らしい生き方を心のどこかで知っているのです。

それは男性も同じでしょう。**本当の自分はこんなものじゃない、と**思い続けています。



ですが、シンデレラのように変身しましょうと言って上手く行く人と、行かない人が必ず出てきます。

だれもが一度は憧れるシンデレラですが、結局あと一歩のところまで変わる事をやめてしまう人が実際にいるのです。

なぜやめてしまうのでしょうか。

それは、**私はどうせシンデレラにはなれない、という無意識のセルフイメージが邪魔をするから**にほかなりません。

意識的に頑張っただけで変わろう変わろうとしても、その奥底にある無意識が邪魔をしているのです。無意識のレベルなので、あなたは、こんなにがんばっているのになぜ上手く行かないのかと疑問に思います。周りの人はどんどん成功して綺麗になってゆくのに、なぜ私だけ変わらないのだろうと落ち込み、やがて自分はやはり無理なのだと言ってしまうのです。

こういう人こそ、無意識レベルのセルフイメージを変えてゆかなければ、今後なにをやっても上手く行かないでしょう。逆に言えば、無意識のセルフイメージさえ上げることができれば、その方法さえ手に入れば、あなたはシンデレラ以上に魅力的な人間になることも可能なのです。

なぜ人は変わろうとして変われないのか

-----X

どんなにノウハウやスキルを身に付けても、根本的に変化することができなければ意味がありません。

早稲田大学や慶応大学に合格しても、東大に行けなかったと自分を責め続ける人と、高卒でも、高校出たらすぐ働きたいと思いそれを叶えたことで、自分に自信を持って働いている人、どちらが幸せでしょうか。

セルフイメージが低い人は、どんな状況でどんな環境にいても、自分のセルフイメージを下げる現象を探し続けます。

そして、自分はダメな奴だと証明する証拠を探し続けるのです。

転職先を探す時も、本当は年収700万円以上の所がよいと思っても、自分は絶対に受からない、だからまずは350万円程度のところを探し、そこで頑張ればお給料があがるかも、という**不確かな期待**と共に職を探します。

一方、セルフイメージが高い人は、自分の思い通りに人生を動かしている実感を持っています。運も自分がコントロールしていると思っています。年収700万円以上を目指したら、まずは700万円以上の職場だけをピックアップして、その中から自分に合いそうな職場を探します。

この違いわかるでしょうか。

そもそも自分に700万円の年収が相応しくないと思っている限り、700万円の職場を探すことすらしません。探しても、やはり自分に無理と諦めます。

そして、こころの奥底、つまり無意識の思考としては

- ・入ってもどうせついて行けなくてクビにされそう
- ・寝る暇もないくらい働かなきゃ、この金額はいかない
- ・回りができる奴ばかりで入ってもバカにされそう
- ・700万円以上稼ぐってすごく大変だ
- ・接待とか面倒なんだろうな
- ・面接どころか書類審査でどうせ落とされる
- ・面接でも馬鹿にされそう

こういったものが潜んでいます。

ですが、表面上の思考としては

- ・自分がやりたい仕事ではない
- ・自分のスキルと合わない
- ・勤務地が遠い

という理由を並べて諦めます。

やろうと思えばエントリーくらい誰でもできますが、そこでどうせ自分は落とされる、というイメージがそもそも見えてしまっているのです。

そんな状態で今よりもよい職場に行くことはできません。

変わりたいと思って転職しても、無意識のセルフイメージが低いままだと、どこに行っても何をしても同じことの繰り返しになってしまいます。

意識と無意識の違い

-----X

意識と無意識の違い、それは色々と定義がありますが、ここでは意識とは、自分が認識して言語化しているもの
無意識とは、自分が認識していなくて言語化できていないけれど、頭の中に持っているもの
という定義をします。

無意識で持っているイメージの方が、格段に支配力を持っており、知らず知らずのうちに、頭の中を支配してしまいます。

あなたは車を運転しますか？運転の仕方は意識的にやっていますが、アクセルを踏んだらこのペダルがどこと繋がって、どこを通過してガソリンが燃焼してタイヤがこういう風に動いて、だから動くぞ！と考えながら運転する人はいませんよね。

車のエンジニアだって、毎回そこまで考えてはいません。



エンジンをに入れて、ギアをドライブに入れたら動き出す、アクセルを踏んだらスピードが出る、ブレーキを踏んだら止まる。それをいちいち疑いませんよね。疑っていたら車の運転はできません。

意識的に操作すれば車は走るもの、と無意識で思っているのです。

あなたは変わろうとするたびに、この車は果たして正常に動くのだろうか？と疑っている状態だと思ってください。

その状態でいくら「私にはできる」「成功する」と言葉で言い聞かせても、結局怖くて運転できず、前に進む事ができないのです。

アクセル踏んだら後ろにいきなりバックするとか、ブレーキが効かなくなるとか、タイヤがパンクしているのではないかと気になり、永遠と確認作業ばかりを繰り返しているのです。

あなたは、自分という乗り物が正常に、正しく動くは無意識で思っていないのです。

だから大事な一步を踏み出せずに、事故のことばかりを心配して、右往左往するばかりで時間を潰してしまいます。

すごい脳のしくみRAS

-----X

無意識のセルフイメージを進化させるには、RASと呼ばれている脳の機能を使います。

RASとは、網様体賦活系という仕組みで、哺乳類の脳幹に「網様体」という神経の集まりがあり、体の生命活動を維持しています。

私たちの脳は毎秒、4億ビットもの情報を処理していますが、その内意識的に処理されるものはわずかに2000ビット程度で、残りの情報は意識にまったく入ってきません。

つまり、脳に入ってくる情報のうち、99.9999パーセントはあなたの知らないうちに処理されて消えてしまっているのです。

お分かりでしょうか。脳は必要と判断した情報だけ残して、残りは全て消してしまうのです。そうしなければ膨大な情報の処理に追われ、脳は対応不可能になり、コンピューターの容量オーバーのようにショートして動かなくなってしまうかもしれないのです。

だからこそ、人は必要な情報のみをふるいにかけて残すようにするためにRASという仕組みを獲得したのです。



RASは仕分け場のような役目をしています。

RASは意識と無意識の間にあり、フィルターのような役割をしていると思ってください。

情報をふるいにかけて後、注意を惹くべき情報に優先順位をつけます。そして意識の領域が情報を受け取ると、それに対する支持をRASに出します。

RASはその指示を潜在意識に伝えます。

こうして意識が受け取ったものが潜在意識、つまり無意識の領域に染み込んで蓄積されていきます。

脳はRASが送ってきた情報に応じてどんな行動をとるべきかを考え、体に指示を送っています。

外部からの情報を必要と判断したものだけ、潜在意識に残してゆき、さらには蓄積された情報から、いまこれがあなたに必要なものですよ、と表層意識に送る。

そしてRASは自分が信じること、考えていることだけに注意を集中し、信じて決めた道へ向かうための情報だけを集めて、それ以外の情報は排除します。

ある人にとってはチャンスと思えることが、別の人にはトラブルとしか映らないのも、このRASの働きによって、蓄積している内部の情報に違いが生じているからなのです。

このRASの働きを駆使して、自分が見たいものしかみないようにして、無意識を変革してゆくことが可能なのです。

セルフイメージを上げる方法とは、非科学的なことやスピリチュアルの分野ではなく、れっきとした科学的根拠に基づいて変えることができる方法なのです。

飛べないノミと逃げないゾウ

-----X
あなたの無意識レベルのセルフイメージがどのくらい自分を縛っているのか考えた事がありますか？

飛べないノミの話があります。

ノミはもともと強力なジャンプ力を持っています。1~2メートルは飛び上るのだそうです。

その高さと言ったら、人間が30階建てのビルを飛び越えてしまう程の高さです。

しかし、このノミをコップの中に入れて蓋をしてしまいます。そうするとそのノミはコップの高さを超えられないジャンプしか、できなくなってしまうのです。

もう一つ、逃げないゾウの話もあります。

サーカスに飼われ、生まれた時から杭に縛られて生きてきたゾウは、大きくなったら簡単にその杭を引き抜いて逃げられる力を持っているにも関わらず、その杭を抜こうとはしないのだそうです。



このノミやゾウのように、脳に初めから無理だと刷り込まれてしまうと、それ以上の力が無意識のうちに出なくなってしまうのです。

RASが、無理だからやめるという判断をくだし、体もそういう動きをしてしまいます。

あなたも小さい頃から言われ続けていませんか？

- ・お前には無理だからやめておけ
 - ・私の子供なんだから、こんなもんだろう
 - ・なにやってもダメだな
 - ・ほんとどんくさいな
 - ・諦めが肝心だ
 - ・お金がなくても幸せならそれでいい
- などなど、

コップに蓋をされたノミや、生まれた時から杭に繋がれているゾウのように、知らないうちに無意識が自分には能力がないと思い込まされているのです。

無意識を「意識」レベルに昇格させて、書き換える

-----X

大切なのは、まずは無意識で自分が感じていること、思っていること、考えていることを、**意識のレベルまで押し上げる**ことです。

意識のレベルで、無意識の思考を理解し、認識します。

まずはそこからスタートします。

それをやらずにいきなり書き換えようとしても、既にパンパンになっている無意識の領域に新しく何かを詰め込もうとするようなもので、全く入りません。

無意識を書き換えようと思っても変えられないのはこれが原因です。

まずは自分の中にある、無意識の領域を意識下に押し出します。そして、新しい思考や考え方を意識的に入れて行く。

すると押し出された無意識の領域にスペースができます。

そこに新しいあなたの望むイメージをどんどん入れてゆくのです。

これが正しい書き換え方法です。

多くの人は上書きしようと頑張るのですが、

厄介なことに上書きはできない、それが潜在意識です。

一度押し出して、領域を開ける、その新しい情報を流し込む、これが正解です。

本マニュアルでは、この無意識レベルの押し出し、意識的な書き換え、の方法を順を追って解説してゆきます。

あなたが変われないのは、あなたのせいではありません。

正しいセルフイメージの変え方を知らなかったに過ぎません。

いまからでも間に合います。月収100万円のセルフイメージを作り、それを現実のものとするために取り組んでください。



Lesson

いま自分で感じているセルフイメージを書いてみましょう

“

- 第1章 -

**ネガティブの正体に迫る！
貧乏でサエない弱い自分とオサラバする決意**

”

あなたのセルフイメージを落とすネガティブの勢力

-----x



さて、セルフイメージを進化させる時に、必ず邪魔をする者が現れます。それを**ネガティブ**と呼びます。

あなたは自分自身でこのネガティブを退治しなければなりません。

でもネガティブって、誰でしょうか？どこにいるのでしょうか？

嫌いな上司？ 口うるさい奥さん？ 嫌味ばかり言う姑？

小言が絶えない親？ 言うこと聞かない子供？

自分をいじめる職場の同僚？ やたら自分を利用する友人？

あなたにとってのネガティブは誰ですか？

もし、あなたが「誰か」を思い出したなら、その人がネガティブです、

と言いたいところですが、それこそが、

**最大級のネガティブが、あなたの心の奥底に
巣食っている証拠です。**

ネガティブは残念ながら、外側にはいません。

あなたの心の中にのみ存在します。

そしてその**ネガティブが、あなたが進化する事を妨げています。**

ただ、このネガティブ、もともとは小悪魔程度でした。

虫のようなサイズで、吹けば飛んでしまうような、そんな弱い存在だったのです。

ですが、冒頭のネコの話をお出ししてください。

その虫のような小悪魔に、栄養を与え続けた悪魔がいます。

それが、

親、兄弟、祖父母、親戚、先生、友達、恋人、上司、同僚、などです。

特にタププリ栄養を与えたのが、あなたが子供の頃近しく接していた大人達です。

虫のような小悪魔は、**あなたがダメな人間、悪い人、いけない子、出来の悪い奴、などという情報を受け取るとそれをむさぼり、どんどん膨らみ大きくなり、やがてちょっと天使が入ってきても、すぐに追い出されてしまうほど、力と勢力をあなたの潜在意識と呼ばれる脳の領域に持ってしまったのです。**

あなたが成功しよう、**自分を変えようと思っても、このネガティブの存在をまずは小さくして行かないと、そもそも何をやっても元の木阿弥**です。

天秤は重たい方に傾くのです。

一時よくなったものが再びもとのつまらない状態に帰ってしまいます。苦労や努力してダイエットしたにもかかわらず、リバウンドを繰り返すのです。

ちょっと想像してみてください。

今あなたの中にいるネガティブは、どのくらいのサイズでしょうか。

なんとなく想像して、このくらいかな？と書き出してみてください。



上のイラストを使って、自分のネガティブのサイズを予測し、色を塗ってみよう

どうでしょうか。

ちょっとした目安を教えるとすれば、、、

何もやる気が起きない、やろうとしてもすぐテレビとか見ちゃったり、ゲームしたりする。職場や家庭の文句はあるけど、自分以外の人や物が都合よく変わってくれたらそれが良い。そもそも周りの出来が悪すぎるから、自分ばかりが苦労していると思っている。宝くじに当たるのが夢。

・・・99.99% ネガティブ

やろうと思って本を買ったり、ノウハウを購入するが、その後具体的に何かをはじめたりすることはない。自分が変わらなきゃと思っているけれど、周囲に応援してくれる人も、理解してくれる人もいないから、不安でどうしても最初の一步が踏み出せない。

・・・ **80~90% ネガティブ**

変わろうと思って具体的なステップを踏むことはしばしばある。習い事をはじめたり、スクールに通ったり、環境を変える努力はする。でも継続できない、続かない。自分は意志が強くなく、メンタル面が弱いといつも感じてしまう。ストイックな人って、自分とは住む次元が違うと思っている

・・・ **70~80%ネガティブ**

変わろうと思って、チャレンジして何とか続いている。しかし、良くなったり悪くなったりを繰り返している。結果トータルで見たら大きくは変わってはいない。人間はいい時があれば悪い時もあるから、次にいい流れがきたらそこから挽回しよう

・・・ **51~70%ネガティブ**

もしあなたの頭の中のネガティブが、49%など、いくらかでも過半数を下回っていれば、新しく何かが入り込んだ時に天使の勢力が勝ります。

そうすれば徐々に天使が勝ち、あなたも徐々に変われますが、過半数を上回っている状態では、何をどうやってもネガティブの勢力にやられてしまうのです。

まずはここを押さえておいてください。

ポイント！

脳内でネガティブが支配している勢力図を理解する

学校教育が生み出しているネガティブ

-----X
さて、あなたは学校へ行きましたか？

おそらくほとんどの方がイエス、と答えると思います。不登校などはあったかもしれませんが、それでも一日も学校へ行かなかったという人は日本にはなかなかいないでしょう。

この学校ですが、途上国などは学校の重要性が高いですよね。教育が受けられる国は豊かで先進国で発展していて、国民は衣食住に困らない。

日本でも良い大学を出れば、よい職業につけて、その後安定して収入を得られるというそのために、教育は大事だと思い込んでいます。

もちろん、教育は重要です。

ですが、今の学校教育のやり方は、まさに発展途上国に必要なものであって、物も住む場所も十分足りている私達には、逆にセルフイメージを下げてしまい、自由を奪うだけの機関になっている場合があります。

どういう事か。



そもそも今の学校教育とは、ヨーロッパの産業革命が起きてから作られたものです。当時機械を使った製造業が増え始め、お給料の良い仕事は工場労働になりました。

その時に、工場で働く為に必要な人材を教育する場所、それが今の学校の起源です。日本でも明治政府がそれを始めました。

工場で必要な人材とは、まず読み書きができる、数字の計算ができる、同じ作業を文句も言わず、じっとやり続けられる、こういった人です。今でも全教科の中で、国語と算数の重要性が高いのも、工場労働で一番必要なスキルだったからです。その名残です。

身に覚えがありませんか？

授業中はじっとしてろ、トイレ行きたくても我慢しろ、多少具合悪くても学校へ行け、言われたこと以外するな、先生のいうことは聞け、宿題は毎日、集中力が無いと怒られる、忍耐が無いものは居残り、給食は残さず食べる、、、上げたらキリがありません。

朝は何時に必ず起きて、何時までに必ず登校して、まずは校庭に全員集合して、校長の挨拶を聞き、運動をして、教室にもどって、1限目。

休憩時間もきっちり決められ、その間しかトイレにも行けず、持ってきてダメなものが見つかると思収、お昼の時間も早く食べようが遅く食べようが、終わるまでじっとしていなければならず、掃除をさぼればおこられ、途中で抜け出そうものなら捕まえて連れ戻され、帰りの時間も完全に決まっている。

ちょっと考えてみてください。

この感じって、**そんなに刑務所と変わらない**と思いませんか？

帰る場所が自分の家か、刑務所の部屋かの違いで、学校にいる間管理されている状態は程度の差こそあれ、刑務所にいる気分とそんなに変わらないのではないかと思います。

優等生は模範受刑者で、居残りもなく早く家に帰れるわけです。

しかしそんな優等生でも家に帰ると今度は塾などの新しい刑務所が待っています。さぼると親に大目玉。

本当はこんなことがしたい、あんなことがしたい。。。

そう言っているあなたの中の「ありのままの自分」はどんどん塀の中に閉じ込められ、出たくても出られない状態にされてしまったのです。

子供の頃の自由な気持ちを思い出せる人はわかると思います。

あの頃はまだ、あなたの中で「ありのままの自分」が勢力を持っていたのです。小さな虫のようなネガティブは太刀打ちできず、あなたは自分らしく生きていた時代だったのです。

しかし、学校という精神の刑務所のようなところへ連れていかれ、勉強が嫌いで、先生の言うことも良く分からず、集中力もなくソワソワしていた人は、知らず知らずの間に「ありのままの自分」の力を奪われてゆきました。

そこへ、しめしめ、と言わんばかりに力を溜めるのがネガティブなのです。

ですが、あなたは気が付きません。

自分が悪い、社会不適業者だからと思い込まされ、学校教育について行けなかった落伍者だと周囲に言われるのです。その周囲の言葉や態度こそが、ネガティブに栄養を与え続けているのです。

厄介なことに、学校の先生も親も、現状の学校教育が正しいと思い込んでいますから、あなたに対する愛情と思って厳しく接してきたのです。

良かれと思って叱ったりする。

それがあなたの中のネガティブを育てている行為だとはみじんも思っていない。そこが厄介なのです。

愛情があるからこそ、学校へ行かせた。

あなた自身もそれを理解していて、学校行かせてくれたのに親の期待に答えられず申し訳ないと勝手にセルフイメージを落としてゆきます。

あなたは自分がダメだと思い込んでいるかもしれませんが、**むしろ工場労働者に向いてないからこそ、学校が苦手だし、行きたくなかった**のです。

学校が楽しかった、という人は家庭がもっとつまらなかったという可能性があります。家に帰っても一人ぼっちだと、子供は寂しいし不安ですよ。

ネガティブなネガティブを生み出す生物学的理由

-----X
では、学校だけが悪なのかというと、そうでもありません。

そもそも人間はネガティブが育つようにできているのです。

これは生物学的防御反応です。そもそもの機能としてネガティブが育つ環境が脳内に無ければ、どんなに学校教育を行っても屈しないのです。

ところが、私たちは気がつけばすっかり学校や家庭で、ネガティブにエサを与え続けられるのです。これは何故でしょうか。

生き物とは究極的には、まずは自分の命を守るように、脳にプログラムされています。よほど鬱にならない限りは自ら死のうとは思いません。人間以外の動物は自殺しません。可能な限り生き延びようとします。

それこそが、ネガティブを育てる環境なのです。



子供は親に生きる術を教わります。それはどの動物もそうです。狩りの仕方を親に教わり、泳ぎや木登りの仕方、群れで生きる術を受け継ぎます。

少なくとも、自分より年配の人間が無事に生きているなら、それは生命維持にとって有効だ、とインプットされるわけです。また、親もこうやって生きれば生命は維持できると教えるのです。

つまり、大人の生き方を子供はある程度真似し、大人はこうするべきだとう
教えを子供に吹き込みます。

人間は集団を形成する生き物ですから、ここからはみ出すと自分は生きて行
けないと本能的に思います。

学校という集団があれば、この集団から疎外されたら生きて行けないと思
い込みます。いじめを苦にして自殺するというパターンもそれに近いかもしれ
ません。集団から追い出されてしまったので、生きて行けないと錯覚するの
です。ですから、なるべくその集団に所属しようとしします。

そして、こうして集団の規則や規律を守る事で種の存続は守られてきたので
す。

ですから、年上の人間が行ってきたルールに従い、その集団の存続を守るこ
とで自らも守ろうとするのが群れをなす動物の本能です。その本能はつま
り、集団から抜け出すことを嫌います。

新しいこと、新たなチャレンジ、これまでとは違った自分になることを極端
に嫌がるのです。

表面上は変わりたいと思っけていても、深層心理ではこの防衛本能が働いてし
まうのです。ですから、新たな一步を踏み出せずに終わってしまいます。

しかしあなたはそれを、自分のメンタルが弱いとか、意志が弱いからだ
と錯覚します。そして自分はダメな人間なんだという烙印を押し続けて、ネガ
ティブをさらに育ててしまいます。

本来であれば、これは人間という種を守るための必要な機能なのです。

それを否定しても意味がありません。

人間は100人いたら、70人、つまり**70%はこういった種を守る保守的な脳
を持って生まれる**と言われてています。**残りの30%が開拓型のアクションタイ
プの脳**を持っています。

70%の人が集団や自分たちが生きて行く場所を守り、残りの30%が新たな
富を得るべく活動する。

あなたの回りにもいませんか？やたら行動力があってパワフルで、向こう見ずで失敗も特に気にせず、とにかく突っ込んでしまう人。

鉄砲玉のような人で、戦なんか始まったら真っ先に先陣切って行きそうなタイプの人。

ゴールドラッシュなど開拓時代であれば、ダイナマイト持って危険も考えず洞窟を爆破して金脈を探しにゆくけれど、一つ間違えれば命が無くなります。しかし、開拓が好きな人はそうやってどんどん自ら動いてゆかないと気が済まないのです。

しかしあなたが**なかなか変わらない、行動力が無いと嘆いているのであれば、保守型の脳を持っているタイプ**です。こういう人は先陣を切らずに、陣中にいて策を練るのが得意だったりします。諸葛孔明のように参謀役として組織の利益を生み出したり、守ったりするのが得意なだけです。

一見すると、どんどん行動する人の方が富をもたらす確率が高いので、立派な人に見えてしまいましたが、100万円の利益を上げるのも、100万円の経費を削減するのも、金額は一緒です。両方の人材がいて、倍の効果をもたらします。

あなたが保守タイプだからと言って、現状維持するだけがとりえではないのです。

外へ新しい獲物を狩りに行く人が30%

内側から組織を強くする人が70%

で人類のバランスが取れているのです。

おそらくセルフイメージを上げたいと思っているあなたは、70%の人間です。

そして、ここからが重要ですが、**脳内のネガティブを攻略しさえすれば、あなたは30%の開拓型にも、70%の保守型にも、どちらにでもなれる**のです。

あなたはその時々で、好きな方を選ぶことができるようになるのです。

ネガティブを倒す一番のメリットはその点にあります。

どういう人間で、どういう生き方をするか、ということさえも、自分で決められる、そういう人物になれるのです。

さて、あなたは今どちらの人間になりたいですか？

1.新たなチャレンジで新たな富をもたらす開拓者

2.戦略や戦術を練り、内側から組織を強化する参謀役

丸を付けてみてください。



こうしてネガティブは無意識に膨らんでいった

-----X

さて、生物学的理由から、無意識のうちにネガティブを育ててきてしまったあなた。理由さえわかれば、ネガティブも実はそんなに悪いものではないような気もしてきますよね。

ですが、あなたの望む人生や成功ともかけ離れて行っているのも事実です。脳が保守的な場合は、自分が頑張らなくても生きて行けることでそれなりに満足するように出来てしまっています。

年収が低くても暮らせる、家族や仲間、友人がいてそれなりにやってゆける、自分がそんなに頑張らなくても良い状況で実はある程度満足してしまうのです。

人間にとって「**変化**」が最大の敵です。

突然の嵐や大雨、地震や山火事、昔であれば近隣からの侵略者など、災害や人災から我が身を守らなければなりませんでした。

その時に危険を察知する者がいなければ、全滅してしまうのです。

その時の記憶や経験が今の人間の脳に残っているのです。

しかし、今はもうそんな危険を毎日感じる必要のない社会で我々は生きています。

原始時代に培った生存システムに振り回されることなく、これからの社会で明るく自分らしく生きるためには、脳内に居座るネガティブの力を奪い、昔の小さな虫のような小悪魔サイズにしてしまい、二度とのさばれないように頭の中を変えてゆきましょう。

“

- 第2章 -

ネガティブが大きい方が実は成功に近い

”

成功は常に逆境から始まる

-----x

あなたは今逆境の中にいると思いますか？



もしそうなら安心してください。
成功者の多くは逆境から成功を修めています。
なぜ逆境にいる人間が成功するのか。

あなたが例えば今シングルマザーで借金を背負いながら、育てなければならぬ子供がいたとします。

もしくは家族で自分しか働き手がいない状態で、親を含めた家族6人を養わなければならぬとします。

これは間違いなく逆境だと思います。

そんな時あなたは、専業主婦で家事と育児のみで生きて行ける人を羨ましく思い、親が建ててくれた大きな家で暮らす家族を妬ましく感じるかもしれません。

なぜ自分ばかりがこんな苦勞するのかと、世の中の不幸を恨む気持ちもでてくるかと思います。

ですが、見方を変えると実は将来的に苦勞する可能性も潜んでいるのです。

例えば、一見恵まれているように見える人は、家庭内月収が30万程度だったとします。

一方あなたは同じ月収があっても、返済に毎月5万充てているとします。

すると、できればもう5万円、収入をアップさせたいと思いますよね。

それで副業や、もっとお給料のよい職場はないかと探します。

すると、月収が35万円になります。

いずれ借金も返済が終わりますから、その時には5万円確実に収入が上がります。

これが、返済額が大きければ大きい程、稼がなければ、働かなければならぬと感じますから、脳の中で

「もっと稼ぐ」「もっと儲かる」という情報を集め出します。

現状に満足しては起きない脳の働きです。

実際に多額の借金があったからこそ、それを何とかしようと自分を動かしていった起業家はたくさんいます。

返済後に残るのは、同年代の平均収入より何倍も稼げる能力です。

これを成功と呼ばずしてなんと言うのでしょうか。

ただ、NGなことはあります。

それはギャンブル性の高いもので稼ごうとしてしまうことです。



ギャンブルとは、一か八かの勝負をすることです。

勝ったら倍、負けたらゼロ、という勝負です。

宝くじの購入などもそうですね。

自分の負債をギャンブルで埋めようとする人は上手く行きません。

もしあなたの頭の中にネガティブが居座って大多数を占めてしまっている場合、このギャンブルがとても魅力的に見えてしまうのです。

ただ、このギャンブルで儲けている人もいるのも確かです。そのためにネガティブは「ギャンブルで儲けるなんて、楽でいいな〜〜」という思考をあなたの表層意識に送り、行動を起こしてしまうのです。

実際にギャンブルで稼いでいる人というのは、その道のプロであり、多くの時間を勝負に勝つために費やしています。確率を計算したり、予想屋をやったりと、要は仕事として本気でやっている人達です。勝てない人は遊び半分で儲けようとするから儲かりません。

お金が入ってくるのは常に「仕事」です。

ギャンブルは「遊び」です。

「遊び」はお金が出ていくだけのものです。

克服したものが多し程魅力的な人になれる

あなたはあがり症でしょうか？

人前でうまく喋れない、話がつまらないと言われる、そんなことをコンプレックスに思っではいませんか？

もしくは太っぺいて全くモテない、など、人は誰しもが何かしら自分に不満を持っています。

では、あなたがこれから歌を習うとしましょう。

候補に2人の先生がいます。

1人は天性の声と呼ばれ、何も考えなくても歌が上手かった人

もう一人は落ちこぼれ、初めのうちは全く下手くそで音も外していた、けれどもどう声を出せば上手く聴かせられるのかを徹底的に調べ、論理的に上達する方法を知っている人

どちらの先生も今は同じレベルです。

さて、どうでしょうか。

なぜかできてしまう人と、

どうやったらできるようになるかを知っている人、

どちらに習いたいでしょうか。

克服する、とは、そのプロセスを知る事です。

どうやったら今より魅力的になれるかを知っている人、ということになります。

もともと話が上手な人よりも、あがり症でしゃべれなかった人が人前でしゃべれるようになると、なぜか味のあるいい話ができるようになります。

お笑い芸人でも、もともとは引っ込み思案だという人は多いです。

でも訓練を重ねて話のテンポやボケ・突っ込みのタイミングを学ぶうちに、バライティでも面白いコメントができるようになります。

モデルやアイドルでも、生まれつき顔や体型に恵まれている人よりも、努力して理想の自分を追いかけてる子の方が支持されます。



見た目はすごくイケメンなのに、話がつまらない人も沢山います。

持って生まれたそのものは、凄いと思われることはあっても、根本的に人を惹きつけるものではないのです。

魅力的な人間とは、克服したものが多い人、持って生まれたものでも、それを磨き続けた人間が、魅力的なのです。

オードリー・ヘップバーンも、マリリン・モンローも、持って生まれた美貌はありますが、彼女たちは相当な努力をしてその地位を維持していたのです。そして、オードリーやモンローさえも、自分の容姿にコンプレックスを抱いていたのです。

もし、彼女たちが**栄養も何も考えずバクバク食べて、適度な運動もせず美容にも気を使わなかったら、どうなるかはすぐに想像できます**よね。

もしあなたが、**コンプレックスが多いと嘆いているなら、今すぐその考えを改めて、宝の山を持っているのだ**としてみてください。

ネガティブの大好物は、自分を否定的に捉える感情です。どうせ私なんて、何をやってもダメだ、失敗する、上手く行かない。

頑張っても元々綺麗な人には適わない、
などなど、そういった感情を好んでどんどん膨らんでゆきます。

逆境やコンプレックスがあってラッキーと思うこと、これが重要です。

克服する事で手に入れられるものは、常に謙虚な姿勢をあなたに与えます。
努力なく手に入れたものは人を傲慢にします。
できない人の気持ちがわからなくなります。

あなたは克服することの尊さを知ることになります。
知らないままではいるよりも、よっぽど価値のある人生を歩めます。

あなたの理想はネガティブが生み出したもの

-----X

逆境やコンプレックスをマイナスと捉えない、その考え方を説明してきました。

多くの人は、理想と現実のギャップを埋められずに苦悩します。

ですが、**あなたが理想と思っているものは、実はネガティブが作り出したもの**なのです。

どうということか...

あなたは、

学校に行きたくないと言えば怒られ、遅刻すれば立たされ、寝坊したらドヤされ、成績が悪いとため息をつかれ、遊んでばかりいると首根っこを掴まれて机に向かわされ、食べ物を残したらバチ当たりと言われ、ちょっとさぼると居残り。

土日も部活へ駆り出され、朝早くから夜遅くまで練習。ろくに食事をする時間も休憩もなく、練習。ブラック企業も真っ青な待遇。

こういう環境で育つと、

成績が良く、有名大学を卒業、一流企業に就職、収入も安定、家族を持って、一軒家をローンで購入、退職後は退職金と年金で趣味のセカンドライフ。

こういう流れが幸せ者だ、という概念が勝手に植え付けられています。

その中でしか、幸せというのを想像できない脳になってしまっているのです。

成績も悪く、要領も悪い、高校もギリギリは入れたけれど、授業について行けず中退、コンビニアルバイトでフリーター。だけど趣味の革細工の評判が良く、ネットで売ったらそこそこ売れはじめ、だんだんと売り上げが上が

り、今では月収300万円以上のアパレルの社長になり、家族と年に3回は革の仕入れに海外へ出かけている。

ということが起こりえることさえも、想像できなくなっているのです。つまり、選択肢がものすごく狭い中で生きていることに気が付かないのです。

選択肢を狭くしているのは、もちろんネガティブです。

ネガティブは、あなたを変わせたくないのです。

理由は生物学的に説明した通り、そもそも人間は環境を変えることに恐れや不安を感じる生き物です。

何かを抜本的に変えることで、集団から追い出されたり、生きて行けなくなるのが本能的に怖いのです。

それをやらない理由や環境を、せっせと生み出しているのがネガティブなのです。

ですから、無意識のうちに選択肢を狭めて、その中で生きるようにプログラミングされてしまうのです。

無難に生きろよ、と。

そうなると、無難な中での幸せ、を想像します。

- ・収入が少しでも高い
- ・結婚して子供が2人
- ・マイホームを建てる
- ・貯金が多い
- ・たまに海外旅行へ行く
- ・趣味のゴルフを週末楽しむ

限られた中での幸せを目指そうとしてはいないでしょうか。

もしあなたが、
学校に行きたくないと言えば許され、遅刻すれば疲れてるのではないかと心配をされ、寝坊したら良く寝たねーと褒められ、成績が悪いと他に得意なものがあるはずと励まされ、遊んでばかりいると体力があると認められ、食べ物を残したら食べ物に感謝して残しなさいと優しく諭され、ちょっとさぼると楽しそうだねと共感される。

土日も行きたい時だけ部活へ行き、好きな時間に行っていていいし、いつでも帰れる。お腹がすいたらごはんを食べてちょっと昼寝もする。

こんな状態だったなら、今どうなっていたと思いますか？
思い描く自分の理想って、もっとちがうものになっていたと思いませんか？

ネガティブに押し付けられた、狭い選択肢が生み出した理想なら、今すぐ諦める必要があります。

あなたの本当の理想は、全く別のものです。別の所にあります。

その理想は本来のあなたとそれ程かけ離れていません。
ですから、思い描いた時に、これならできるかも、やってみたいと純粋に思い始めるものなのです。

無理して維持しようとか、見栄や虚勢を張らなくても、内側から勝手に構築されてゆくのです。

今の自分と理想の自分のイメージの差が大きい程成功する

-----X

今持っている理想はネガティブが生み出したものです。

そうなると、あなたの思い込んでいる理想は、実は叶う必要のないものだと理解できます。

お金が欲しい

パートナーが欲しい

人間関係を改善させたい

健康になりたい

もちろんこれらは達成すべき心から望むものではありませんが、そこに行きつくまでの方法が間違えている、ということです。

例えば、お金が欲しいと思った時に転職してお給料のよい職場に行こうと考えます。いざ受かって入社してみると、確かにお給料は増えたけれど、仕事量は倍増、土日も働かないと間に合わなくて、結局そこもやめてしまう、ということが起きるのです。

つまり、**お金を得る = お給料をもらう** ことだと思い込んでいる限りは、**そこから抜け出すことはできません。**

お金を得る方法は無限にあるとまずは考えてみてください。



道端に100円落ちているかもしれませんし、
忘れてたへそくりが見つかったりします。

フリマで物を売ったり、得意なことを教えたり、ワークショップを開いたり、オークションサイトに出品したり。

あなたが知らないだけで、無数にあるのだと、まずは認識してください。

あなたが会社員で欲しいだけお給料を得られないのは、**お給料以外で儲ける能力があるから**です。

ネガティブが押しつけた理想の中では成功できない人間なのです。
だからこそ、あなたの今持っている理想が叶わないのです。

そこから抜け出すと一気に収入が上がる人が沢山います。
なかなか理想に辿りつけない、程遠い、ということはネガティブの支配から逃れるチャンスが充分にあるということです。

パートナーがいないと嘆いている場合も、実際はそんなにパートナーに必要性を感じていないケースが多いか、もしくはネガティブが作り出した理想の男性を求めている可能性が高いのです。

結婚 = 幸せ という既成概念があなたを苦しめているだけに過ぎません。

結婚 = 不幸 という概念が世の中の常識になったら、誰もしたがりません。

結婚 = 修行、または成長、となった場合、選ぶ相手がまったく違ってきます。

修行や成長を共に耐えられる人でなければ、一緒になれないのです。

自分を幸せにしてくれる人、という基準で探していたらいつまで経っても見つかりません。あなたが理想としているパートナーは全くの見当はずれ、ということはないか今一度考えなおす必要があります。

今の自分を詳細に書きだしてみよう

-----X

これまでを踏まえた上で、実際に今の自分の状況を詳細に書き出してみま
しょう。

月収_____

家族構成_____

住んでいる家_____

見た目_____

体型_____

仕事_____

趣味_____

特技_____

資格・免許_____

恋愛事情_____

欲しいもの_____

行きたいところ_____

好きな食べ物_____

没頭するもの_____

やると褒められること

健康面の不安

お金で何が不安か

人間関係で苦労していること

理想の自分を書き出してみよう

-----X

では、こうなったらいいな、というものを今度は書き出してみましよう。
欲しいもの、などは、理想の自分ならこう考えるだろう、というものを描きだしてみてください。

月収_____

家族構成_____

住んでいる家_____

見た目_____

体型_____

仕事_____

趣味_____

特技_____

資格・免許_____

恋愛事情_____

最近買ったもの_____

行きたいところ_____

好きな食べ物_____

没頭するもの_____

やると褒められること

健康面の不安

お金で何が不安か

人間関係で苦労していること

どうでしょうか？好きな食べ物が同じ寿司だったとしても、理想の収入を得ているあなたなら、銀座〇〇の高級寿司、というように変わってきます。もしくは、今のあなたの大好物がカップラーメンだったとしても、理想の生活をしているあなたなら、もっと良いものを食べていると思いませんか？

ネガティブの支配から自由になった「理想」を考える

-----X

どれほど今の自分が、**本来の理想とかけ離れた、ネガティブに洗脳された理想を追い求めていたか**分かりましたか？

本来理想とは自由に思い描けるものなのです。

それを知らず知らずのうちに、本当の自分の理想を、やりたい事を遠慮してしまっている。

歌手になってホテルでディナーショーをしたい、という夢があってもそれは本当に無理なのでしょうか？

ピアノのリサイタルをしたいと思っても、本当にできないことなのでしょうか？

ホテルの小さな宴会場やリサイタル会場を探して、取りあえず予約することならだれにもできますし、やろうと思って行動に移したら、やるべきことがどんどん頭に浮かんできます。

予約を取ったらもうやるしかありませんので、ピアノの練習の仕方も変わってきますし、知り合いに声をかけまったり、あれこれと集客の方法を調べて人を呼ぼうとします。

ネガティブの支配から解放されると、そういうことが普通にできるようになるのです。



ですが、あなたいつでもネガティブが出てきて、「できない理由」を吹き込んでいる状態なのだと思います。

- ・そんなお金ない
- ・どうせ誰もこない
- ・皆の笑いものになる
- ・恥をかかすだけだ
- ・無駄に終わる
- ・ますます自信を無くすぞ

こんなネガティブなイメージをどんどん表層意識に送り込めます。

このネガティブの、粘着質なしつこい支配を、振り切ってゆかなければなりません。

“

- 第3章 -

ネガティブが生み出すマイナス感情を逆手にとり セルフイメージを上げる基礎を作る

”

セルフトークを認識する

-----X

人間にとって、一番大切なコミュニケーション相手、それは誰だと思えますか？

家族？ 恋人？ 友人？ 会社の同僚？ 上司？



答えは上記のどれでもありません。

最も大切なコミュニケーション相手、それは
自分自身です。

セルフトークと言いますが、このセルフトークがあなたのセルフイメージを決定しています。

ほぼほぼ無意識に送られてくるトークを真に受けると、あなたのセルフイメージは下がったまま、もしくはさらにひどく落ち込んでしまうでしょう。このセルフイメージ、7割はネガティブなものと言われています。

この無意識から送られてくるセルフトークは、もちろんネガティブが操作して発信しているのです。

例えば、どうせ自分はダメなんだ、と思ったとします。しかしそれは無意識を支配している**ネガティブが放っている言葉**です。もともとのあなた自身が言っている言葉ではないのです。

それを表層意識で受け取ったら、そのまま放置せず、「これはネガティブが言っているぞ」と認識して欲しいのです。

放置をすればセルフイメージは下がったまま、もしくはさらに下がります。ネガティブは、あなたを今のまま現状維持させようとしているのです。新しい何かを始めようものなら、全力でやめておけ、どうせダメだ、お前なんかには務まらない、と無意識からどんどんネガティブイメージを送り込んできます。容赦ありません。

ですから、あなたがすることは、**「これはネガティブが言っているぞ」、と認識すること**なのです。



あなたはこれからネガティブの力を奪い、恐ろしいネガティブスパイラルの国から、あなた自身という王子／王女を救い出さなければなりません。

ネガティブをもとの虫ケラのような、なんの力も持たない怖くもない小悪魔に弱体化させなければ、本当のあなたを取り戻す事はできません。

ネガティブに立ち向かわなければならぬのです。
勇気を出して、ネガティブと対峙しなければなりません。

そのファーストステップが、セルフトークの認識、そしてセルフトークのキャッチボールです。

ネガティブなセルフトークは、ネガティブが発しているものだと言いました。

そしてあなたはそれを表層意識で真に受けて、
「はい、わかりました」、と受け答えている状態です。

これを意識的に言葉のキャッチボールをしてほしいのです。

例えば、どうせ自分はダメだ、という言葉を受け取ったら、
「なぜダメなのか？」という問いかけを自分に返してください。

- ・なぜダメなのか？
- ・本当にダメなのか？
- ・ダメと思う理由はなんなのか？
- ・障壁は何か
- ・どの状況が回避できたらダメでなくなるのか？

こういった問いかけを意識的に頭の中に増やしてゆきます。そして可能な限り自分の意識でその問いに答えてゆきます。

始めたばかりの頃は、ネガティブのパワーが強いので、ネガティブなやり取りが続くでしょう。

なぜダメなのか？

↓

どうせ何をやっても上手く行かなかった、どうせ今回もそうだろう

↓

なぜ今までは上手く行かなかったのか？

↓

家族のサポートが受けられない、上司の理解もなく手柄も横取りされる

↓

なぜ家族はサポートしてくれないのか？

↓

サポートしてくれるよう話をしたいけれど、いつも話を聞いてもらえない

↓

なぜ相手は話を聞いてくれないのか

↓

相手もどうやら仕事で疲れていて、ストレスを抱えているようだ

↓

では、まずは相手の話を聞いてやったらどうだろう

このように、セルフトークを**意識的にプラス思考に向くまで、「なぜ」を繰り返してゆきます。**

プラス思考になったという目印は、具体的なアクション、つまり行動ベースでこれをしてみよう、と思えるポイントです。

本屋やネットで調べよう、というレベルでもOKです。

相手にあのことに関して聞いてみよう、お酒を減らしてみよう、勉強をはじめてみよう、など、何かしら具体的な対策や案が浮かんでくるまで、「なぜ」を繰り返して、セルフトークを深化させてゆきます。

表層意識でネガティブなイメージやワードが浮かんで来た時というのは、実はチャンスなんです。

ネガティブが見える形でそのパワーを表に出してきている訳ですから、うち砕く絶好のチャンスなのです。

日々の仕事でも

嫌だな、やりたくないな、と思うこと沢山ありますよね。

その一つ一つに、

- ・なぜ嫌なのか？
- ・なぜやりたくないのか？

という問いかけを自分自身に、こまめにして行くのです。

セルフトークを意識的にしてゆくと、自分のネガティブの「癖」もわかってきます。

なぜやりたくないのか？という問いに

- ・めんどくさいから
- ・やっても無駄だから

という答えが頻発するようなら、怠け癖のあるネガティブです。

- ・非難されるから
- ・軽蔑されるから

という人の評価や噂を気にするなら、人に嫌われたくないネガティブです。

- ・相手が言うことが聞かないから
- ・〇〇が邪魔してできないから

という自分以外の何かが介入するなら、相手のせいにする癖のあるネガティブです。

いずれも、あなたが変わる事を阻止するためのものです。

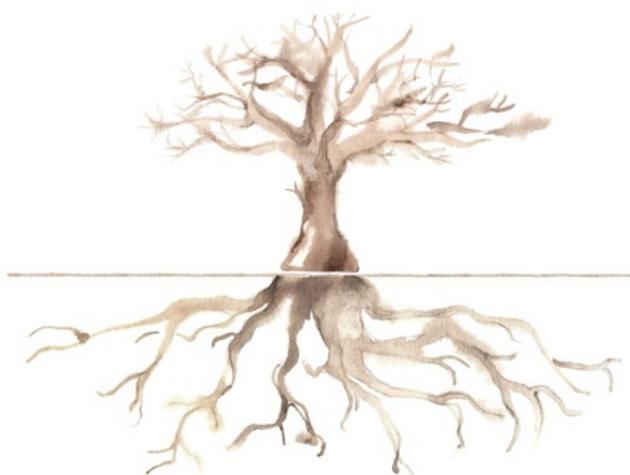
なぜ、なぜ？と問いかける。

この小さな積みかさねが、徐々にネガティブの力を奪ってゆくこととなります。

過去のトラウマ、幼少期のセルフイメージの修復

-----x

ネガティブなセルフトークが生まれる理由は、幼少期のトラウマ、過去に追った心の傷が大きな根っこを張って、それがネガティブに滋養を与えているためです。



この根っこがある限り、一度良くなっても再び引き戻されるような現象が起きます。

ダイエットで言えば、痩せてまたすぐリバウンドして戻ってしまうようなものです。

ネガティブをちょっと弱らせても、根っこそのものが太く張っている限り、何度でも再生してしまうのです。

ただ、多く人はトラウマや深い傷と向き合うことがなかなかできません。理由は思い出したくないからというのが一つ、なんとなく記憶にあるけれど、それが自分のセルフイメージを下げるものだとは思っていないからです。

あなたは、子供の頃の自分のことをどう思いますか？
子供の頃の自分を、大好きと思えますか？

目の前に、子供の頃の自分が立っていたとしたら、その子を心から可愛い、大好きと思えますか？

- ・自分で決めようとする親や先生に否定された
- ・上手くできたと思っても褒められなかった
- ・病気の時だけ優しくしてもらえた
- ・「ちゃんとしなさい」とよく叱られたけど、ちゃんとできなかった
- ・周囲の大人が怖かった
- ・やりたい事、好きなことは否定された
- ・親に相談しづらかった

こんな記憶が強く残ってはいないでしょうか。そういう人は「自分には価値がない」というセルフイメージを幼少期から持ってしまっています。つまり、そのころから徐々にネガティブが成長を始めていたのです。

自分に対する自信、という心の土台になるものが不安定になってしまい、バランスをとるために、ネガティブがぶくぶくと太って、やがてどっしりと居座ってしまったのです。

幼少期～青少年期に形成されたセルフイメージというのは、何もせずに大きく変化することはなかなかありません。

本人が幼少期に事は忘れていても、形を変えて繰り返し出てきます。

親に幼少期に殴られてばかりいた女性は、なぜか彼氏にもそういう傾向のある人を選んでしまう人がいます。それは、自分は殴られる存在だ、というセルフイメージを払拭できずにいるのです。

ネガティブが、殴られるように色々と仕向けてくるのです。

不思議なのですが、それまで女性を殴ったことがない男性でも、殴られるというセルフイメージを持っている女性とお付き合いすると、急にDV男になるというケースもあるのです。

年齢を重ねるにつれ、そういうセルフイメージは自信のなさにつながり、劣等感、コンプレックスとして表面化し、人生をマイナスに導くのです。

幼少期の、今のセルフイメージを作る根源となった心の傷、その根っこをまずは突き止めることが重要です。

この時、今の自分はいったい何に困っているのかをまずははっきりさせます。

- ・ お金に困っている
- ・ いつも失恋、フラれてばかり
- ・ 家族関係がうまくゆかない
- ・ 仕事でいつもストレスがたまる
- ・ 体が弱く病気がち

特に一番困っていることにまずはフォーカスしましょう。

一つ解決すると、芋づる式に他の問題の解決方法もわかってきます。根本にあるのは実は同じ理由だからです。

例えば人に愛されない、というセルフイメージがあった場合、愛されない状況を知らないうちに作りあげています。

そのことがお金や仕事でもトラブルを生み、もちろん恋人もできない状況を作ってしまうのです。

愛されているセルフイメージを取り戻せば、それらの状況は不要になりますから、徐々に良い方へと向かうことになります。

生まれてから幼少期に持ってしまった、セルフイメージの元になった状況を書き出してみましょう。

◆まずはあなたが一番困っていること、改善したいことを書いてください

例) お金の問題

◆その困っている状況を作り出しているネガティブなセルフイメージは何ですか？

例) お金は頑張って働かないと入ってこない
自分の時給はいつも800円前後だ

◆ネガティブなセルフイメージを持つことになった幼少期の心の傷、トラウマは？

- 例)
- ・親がいつもお金の工面で苦労していた
 - ・母親が仕事忙しくて遊んでもらえず寂しかった
 - ・父親が働かずお酒ばかり飲んでいて、怒りっぽかった
 - ・下に兄弟が生まれてから、母親にかまってもらえなくなった
 - ・両親とも厳しく、頑張っても褒めてもらえなかった
 - ・親がいつもケンカしていて、家の雰囲気は険悪だった
 - ・親に何もかも決められて、言うことを聞かないと叱られた
 - ・よく一人で留守番をしていて、不安だった
 - ・家族に守って欲しい時に冷たくされた
 - ・恥ずかしいやつだ、大した事ないやつだ、と人前で言われた

お給料が入ってきても、お金はすぐに無くなってしまふ、貯金ができない、などという状況が続いていませんか？

全ては幼少期の傷を、ネガティブがせつせと育てているからに過ぎません。ネガティブはその傷が大好きなので、あなたがその存在に気がついてしまわないようにひた隠しにします。

思い出したくない、と感じるのもそのせいです。

傷をあなたが癒してしまうことを、とても恐れているのです。

しかし、そこを乗り越えなければ同じ事を人生で何度も繰り返してしまうのも事実です。

乗り越えてしまえば、その出来事を思い出してしまっても、ネガティブな感情が沸かなくなります。今は思い出すと、苦しい、ツライ、嫌だ、悲しい、怖い、怒り、という感情が生み出されると思いますが、それはネガティブが送り込んでくる感情です。

ネガティブの力が弱体化すれば、送り出される感情も弱くなり、やがて思い出しても何も感じなくなります。

では、過去のトラウマ、傷を癒すワークに移ってゆきましょう。

=====

① 落ち着ける静かな場所で、何度か深呼吸をしてリラックスします。

② 想像してください。

目の前にこちらを向いて立っている幼い子供がいます。

それは幼い頃のあなたです。

なるべくリアルに想像してください。

その子は何か嫌なことか悲しいことがあったのか、寂しそうでもとても不安で怯えた顔をしています。

③ その子の気持ちを考えます

なぜその子は悲しいのでしょうか。

何かをあなたに話しかけていますが、なんとやっているでしょうか。
話しかけてきたら、しっかりと聞いてあげます。
何も言わなかったとしても、どうして淋しそうなのかを汲み取って、優しく受け入れてください。

④その子がかけて欲しいと思っているだろう言葉を言ってあげます

例) 大丈夫、あなたは間違っていないよ

お母さんはあなたが大好きであなたの為に仕事を頑張っているのよ
忙しいだけで、お父さんはあなたのことを毎日大切に思っているよ
あなたはそのまま価値があるのよ
太っていても痩せていても、そのまま価値のある存在なんだよ
本当はやりたいことやっていいんだよ。

こうして言葉をかけながら、頭や背中をなでてあげたり、抱っこしたりして安心させてあげましょう。

そうしているうちに、あなたの言葉を聞いて嬉しそうな顔をしているところをイメージします。

⑤その子の安心感を感じます

あなたに癒されて、喜んで安心しているその感情を感じます。

そしてその子をゆっくりと自分の中に胸の中に入れて行き、一体化となる感じで、自分自身の心も安心感や温かさを感じ、喜びが広がってゆくを感じ取りましょう。

感じたらゆっくり目を開けて終了です。

=====

これはやり直しワークと呼ばれるものです。

最初のうちは、なかなか思うように安心感や喜びを感じられないかもしれませんし、途中で進まなくて終わってしまうこともあります。

ですが、気にしないでください。

これは途中で終わってしまったとしても効果があります。
そして、そこまでできた時点で、ネガティブの威力がすでに弱まり始めます。

このワークは5～10分でできますが、多少長引いても構いませんし、途中で終わっても構いません。

ですが、2週間続けてみてください。

寝る前など静かな気持ちの時が良いでしょう。

寝る前の10分だけ、早めにテレビもスマホも電気も消してベッドに入れば良いだけです。

2週間もすると、自分が今までひた隠しにしてきた弱さを隠さなくなったり、他人に対して大らかな気持ちになれたり、今まで悩んでいた事で悩まなくなります。

ネガティブが養分としている根っこを撃退することで、一気にネガティブが弱体化に進みます。

ここをしっかりとクリアして行ってください。

ネガティブな感情が抜けない本当の理由

-----X

ネガティブを撃退すべく、ワークを進めると必ず感情というものにぶつかります。

これは様々なものが浮かび上がってきます。

怒りや嫉妬、羞恥心や罪悪感、深い悲しみ、恐怖、不安、孤独感、緊張、と上げればきりがありませんが、**どの感情が強くあなたを支配しているのかを知る**必要があります。

浮かび上がる感情はほとんどネガティブなものです。

人間はセルフトークの7割がネガティブとお伝えしましたが、感情もそれに伴い、ネガティブなものになります。

感情は浮かび上がってくるのは仕方が無いことです。

こればかりは、どんなに抑えようとしても無駄なのです。

理由は感情が私達を危険から救ってきたからに他なりません。

原始時代から、目の前にお腹をすかせた獣がいたら、恐怖を覚えて一目散に逃げなければなりません。

この時に恐怖を感じるにより、闘争ホルモンと呼ばれるノルアドレナリンが分泌され、命を守るために全力をだします。火事場の馬鹿力というのもこの機能によるものとされています。



しかし、獣に襲われる危険がほとんどない現代社会では、まったく別の出来事でそれを感じてしまうようになりました。

親や上司に怒鳴られる、叱られる
人に嫌われる、仲間外れにされる
お金がなくなる、借金が増える
体がどんどん弱くなる

などなど、直接すぐに生命の危機ではない状況であっても、将来的に生命や生活の維持に関わるような出来事に対して、無意識のうちに不安を覚えてしまいます。

ただ、そのこと自体は悪いことではありません。

感情は一種の防御機能と捉えれば、それを失ったら、腹をすかせた獣の前で「まあ、可愛い」とか言いながらニヤニヤ笑っているような人になってしまいます。

速攻でジ・エンドです。

あなたは正常な防衛機能が備わっているだけなのです。

ですが、**現代社会ではあなたの進化や成長を妨げているのも事実**です。

例えばあなたは会社や学校で怒りを覚えたとします。

何とか抑え込んで、その場はやり過ごしました。

ですが、何度も同じような状況に遭遇し、その度に同じように怒りを覚えた
とします。

そしてそれが爆発してしまい、結果としてその職場をやめたり、サークルを
退会したとします。

そして心機一転新しく再スタートをしたとします。

ところがどうでしょうか。

次の職場やサークルでも、なぜか似たような嫌な人が現れて、あなたはまた
同じように怒りを覚え始めます。

それをため込み、ストレスでまた上手く行かないということを繰り返すよう
になります。

このように結局元通りになってしまい、あなたの進化や成長を妨げる要因
は、感情を溜め込む癖がついてしまっているからです。

もちろん、この溜め込んだ感情もネガティブの大好物です。

私たちは、幼いころから感情を抑えるように教育されてきました。

これは教育と言うよりは、軍隊や刑務所での訓練に近いと私は感じていま
す。

怒ったり、泣いたり、喚いたり、ヒステリーを起こすと、みっともない、大
人げない、子供じみていると言われます。

つまり、精神的に未熟だとみなされるのです。

そんな環境で育てられれば、感情は表に出すものではない、ぐっところえて
我慢するのが立派な人間であると思いきや、こんでしまいます。

そうすると、喜びや嬉しさ、楽しさまでも、表現することができなくなりま
す。

確かに怒りなどの感情を相手にぶつけないことで人間関係は円滑になる部分
もあります。しかし、怒りを押し込めると、その怒りは収まったわけではな
く、不平不満、不信感というものに繋がります。

その矛先は家族や恋人、親友などといった、一番身近な人に向けられます。

そして大切な人を失い、成長や成功のチャンスもモノにできず、振り出しに何度も戻されるのです。

それこそ、**ネガティブの目論み通りの人生**を歩んでしまうのです。



あなたがやるべき事は、ネガティブな感情が沸いてもそれを否定したり、打ち消したりしないことです。

表層意識で処理することが重要になってきます。

押し込めて潜在意識に押しやるとネガティブの餌になってしまいます。どうしたらネガティブに餌をやらずに済むのでしょうか。

感情は抑えるものではなく、感じるもの

多くの日本人は感情は抑えるもの、と教わってきました。
外国人からみても、日本人はいつも冷静だが、何を考えているかよくわからないとも言われます。

そしてあなたも、感情は抑えるものだと思っているかもしれません。

ですが、私がここで教えたいのは

感情は感じるもの

ということです。

怒りが起きると、どうしても

「怒っちゃいけない、怒っちゃいけない」となりがちですよ。

これを

「ああ、自分は怒っているんだな」と
その怒りをまずは感じるのが重要です。

その上で、なぜなぜセルフトークをはじめます。

- ・なぜ私は怒っているのか
- ・なぜいつもこの人に対して怒りを感じるのか
- ・なぜ怒りという感情で現れるのか

その上で、相手にどうして欲しかったのか、を自分に問いかけます

- ・いうことを聞いてほしかった
- ・もっと自分のことを考えて欲しかった
- ・周りの人のことを思いやってほしかった

など理由を書き出します。

すると「こうしてほしかったから」という答えが出てくるはずです。

それをしてくれなかった相手に対して不満がある、ということがわかります。それが怒りの原因だったと理解します。

そうすると自然と冷静になってきます。

冷静な頭で判断したことは、良い結果を導く指標になります。

人は、感情が沸いている時に決断をすると間違えた判断をしがちです。

夫婦喧嘩をして、その時は離婚する！と激昂しても、落ち着くとわざわざ離婚するほどの問題でないと気が付きます。

ケンカの理由は靴下を脱ぎっぱなしにするなど、その程度の理由だったりするからです。

しかし、ケンカの真っ最中はお互い怒りでいっぱいですから、離婚と言う究極的な判断をその時は下してしまうのです。

これはネガティブな時だけではありません。

テンションが高い時に決めた事も同じように判断を誤ってしまいます。

キャバクラでいい気分になってお金を使いこんでしまうのもこのためです。

一晩に何十万という金額はとても正気では払いません。

いい気分させられて、判断力を奪われると、後で後悔する決断をしてしまうのです。

プラスにせよ、マイナスにせよ、感情が沸いた時は、まずその感情を理解して、言葉にすることが重要です。

目の前の人にぶつける必要はありません。

1人になれる環境で、じっくりその感情と向き合い、感じるのです。

しかしなかなか収まらない、という場合もあります。

特に怒りなどは感じようとすればするほど、どんどん後から後からこみあげてきて、収集が付かない、という場合もあります。

そんな時には、ネガティブな感情を短時間で払拭する方法があるので、お伝えします。

それは、感情を**感じ切り**、**演じ切る**、という手法です。

例えば、50%の怒りを感じていたなら、それを一気に100%まで上げてしまう方法です。

これをすると、詰まっていたものが一気に流れるような感じで、上手く行けば5分程度で怒りや悲しみはすーっと収まります。



舞台俳優になったつもりでやりましょう。

では実際にやってみましょう。

=====

感情を演じ切るワーク

①一人芝居になるので、誰にもみ見られない聞かれない場所へ移動する
自分の部屋、お風呂場、トイレ、カラオケボックス など

② 払拭したい感情を決める

怒り、悲しみ、嫉妬、恥ずかしい、緊張 など

③ 決めた感情を舞台役者になったつもりで表現する

例) 怒りのばあい・・・顔を怒りの形相にして、相手に言いたい事を口に出して言う、拳を突き上げる、など。

この時多少汚い言葉や非道徳・理不尽な言い方で相手を責めても良い。ただ、人に聞かれないように注意しましょう。

悲しみの場合はとにかく声を出して泣いてしまう。

ポイント・・・体を使って表現することが重要。頭で考えるのではなく、体を使って表現する。

=====

感情は感じ切ったらなくなる物です。

感じるのを拒否すれば長く居据わります。

プラスの感情もそうです。笑っちゃいけないと思うと、余計におかしくなっ
てきますよね。

感情は抑えるものではなく、感じるものだということを覚えておいて、これ
からどんなものでも味わうということを心がけてください。

それがネガティブに餌をやらない秘訣です。

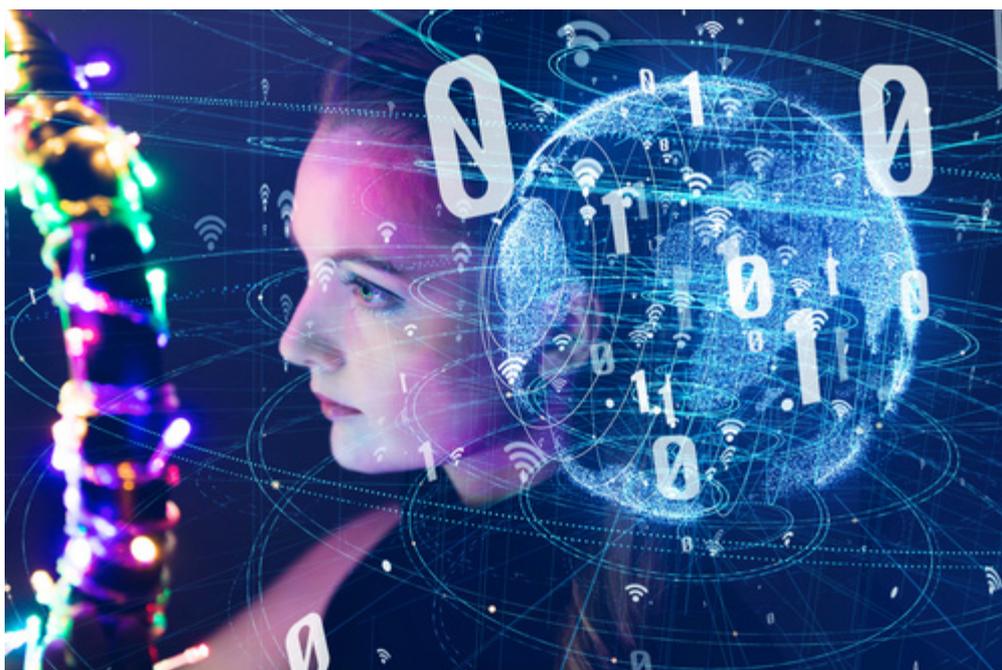
感情は優秀なセンサー

感情は私達が生き延びるために発達したものです。

決してあなたの人格が悪いからマイナス思考が生まれるのではありません。
湧いてきて当然のものなのです。

それを不要なものとして、無理やり消そうとするからおかしくなってしまうのです。

そうではなく、感情は私達が成長するチャンスポイントを、常に教えてくれている、優秀なセンサーの役割を果たしていると思ってください。



あなたが**成長や成功するチャンスが目の前に転がって来た時には、必ず感情が動いています。**

ワクワクする人もいれば、不安や恐怖が先行する人もいます。やたら悲しくなったり、怒りがこみあげてくる人もいるでしょう。

頭ではこれはチャンスだと分かっているのに、不安が邪魔をしてチャンスをつかみ損ねることはよくある話です。

成功を目の前にしてやめてしまう人は不安や恐怖と言った感情に負けてしま
うから

です。また、なんとなくやりたくない、続けたくないと思ってしまうこともよくあ
ります。少しくまぐちと飽きてきたり、もっとスゴイ人を見つけて、自分
は適わないと諦めたりします。

これからは、湧き上がる感情をしっかり拾い、意識的に向き合ってください
い。

プラスの感情にせよ、マイナスの感情にせよ、**感情が沸いた時点でそれは成
長や進化のチャンス**なのです。

なぜ不安なのか、なぜ嫌なのか、どうすればやってみようと思えるのだろう
か。

言い換えれば、**感情が沸いた瞬間とは、ネガティブを撃退するチャンス**でも
あるのです。本来の閉じ込められているあなたが発しているサインなので
す。

それをネガティブは引き戻そうとしています。

感情を押さえなさい、冷静になりなさい、とあなたの表層意識に囁きつづけ
ているのです。

そのささやきを無視して、ぶちぎって、心行くまで感情と向き合い、自分
との対話を深めてください。

ネガティブは少しずつ弱体化をはじめます。

そう考えると、**ネガティブ思考はプラスへ向かう為のエネルギー**になります
し、**ストレスはよりよいライフスタイルへと自分を変革させる絶好のバロ
メーター**になります。

現状に満足していないからこそ、沢山のネガティブな思いや感情が沸き上
がってくるのです。

そして、ネガティブはそれを永遠とむさぼろうと目論んでいるのですが、あ
なたが意識的に「これはチャンスだ」と思うことで、ネガティブの大嫌いな
前向きなエネルギーに変わってゆくのです。

感情は言葉にするクセをつける

-----X

この感情ですが。積極的に言葉に出来ないとうまく処理できないという性質もあります。

あなたは感情を表す単語、いくつ知っているでしょうか？

ちょっとここに書きだしてみてください

どうでしょうか？

どのくらい出てきましたか？

ではこちらに、主な感情を表す言葉を挙げてみます。

横に空欄を設けましたので、各感情が沸くシチュエーションはどんな時かを書き込んで、把握してください。

安心_____

不安_____

感謝_____

驚愕_____

興奮_____

好奇心_____

性的好奇心_____

冷静_____

焦る_____

焦燥感_____

不思議_____

困惑_____

幸福_____

幸運_____

リラックス_____

緊張_____

名誉_____

責任感_____

尊敬_____

親近感_____

親しみ_____

憧憬、憧れ_____

欲望_____

意欲的_____

恐怖_____

勇気_____

快_____

快感_____

後悔_____

満足_____

不満_____

無念_____

嫌悪_____

恥_____

軽蔑_____

嫉妬_____

罪悪感_____

殺意_____

期待 _____
優越感 _____
劣等感 _____
恨み _____
怨み _____
苦しみ _____
悲しみ _____
切なさ _____
感動 _____
怒り _____
悩み _____
苦悩 _____
諦念 _____
諦め _____
絶望 _____
希望 _____
憎悪 _____
愛しさ _____
空虚 _____
喜び _____
信頼 _____
心配 _____
攻撃性 _____
軽蔑 _____
自責 _____
失望 _____
楽観 _____
愛 _____
服従 _____
畏怖 _____
イライラ _____
孤独感 _____
勇気 _____
ワクワク _____

ざっと上げただけでもこれだけあります。

同じような内容でも、言い回しによってニュアンスが変わってきます。

「焦る」と思う時は例えば電車に乗り遅れそうになった時、と書いたとします。

ですが「焦燥感」というと、もっと追い詰められている状態、プロジェクトの期限が迫っている、など重大な結果を伴う時に使うということがわかります。

私たちは思っている以上に、**感情のバリエーション**をもっているのです。

悲しいを悲しいで済ますこともできますが、寂しさからくる悲しみ、という捉え方ができれば、それにたいする対策も浮かび上がってきます。

そうすると、セルフトークを行う時もより確実に、的確に自分自身を表現することができるようになりますから、問題解決の道筋が明確になってきます。



“

—第4章—

自分の心に従おう～セルフイメージチェンジ

”

あなたのセルフイメージの土台を固めたら、次はセルフイメージを上げる行動を具体的にとってゆきましょう。



レベル1.

やりたい事をしてセルフイメージを上げる

-----x

一番オーソドックスなのは、やろうと思っていたこと、やりたいと思っていたことを思い切って始めてみる、やってみる、ということです。

例えば有給休暇をとって海外へ行きたいと思っていたら、それをやってしまう、ということです。

ですが、行けていないとしたら、有給休暇を申請することさえも、不安に思っているという状況にいる可能性があります。

他のだれも有休を取らないから、休んだら迷惑がかかるから、そんな理由を並べ立てて、有給休暇を取らず海外にも行けず、という状況に陥っています。

ここを思い切って打開する必要があります。

その時に重要なのは、自分が向上する意識を持つことです。

どういう事か。例えばですが、有給を取って海外旅行へ行きたいと上司に申し出るとします。

その時にただの休暇として行きたい、と言っても、他の誰も有休を取っていない場合、嫌な顔をされるかも知れません。

しかしこれが、**今の仕事にに關係する勉強のために行きたい**、と上司に相談したらどうなるでしょうか。

例えばホテルで働いていたら、海外で評価の高いホテルのホスピタリティを学びに行って、今の会社にも役立てたいのだと言ったら、自費で行くわけですし、仕事の為を思っただけの発言なので、無下に嫌な顔はできないと思います。



ネガティブが支配しているセルフイメージでは、

有給を取る＝評価が下がる

という思考で物事をとらえてしまいます。

有休を取ったうえに、さらに評価を上げるという考えには全く結びつきません。

しかし考え方や言い方によっては、有給休暇が推奨される場合も多々あります。そういう考えにさえ辿りつかない、それがネガティブの支配下にいる証拠です。

ここまで説明しても、でも、けど、そうは言っても、、、
という人は沢山出てくると思います。

せっかくの変わろうとしているチャンスですが、ネガティブも引き戻そうと必死なのです。

ちょっと想像してください。

あなたを引き戻そうと、袖を一生懸命引っ張っているネガティブの姿を。

強大な力を持っているのかと思いきや、意外と相手も必死なのです。

その手を振り払って、やりたい事をやるためには何が必要か？を冷静に考えてみましょう。

どんな些細なことでも良いです。

習い事でも良いですし、ずっと見ようと思ってみていなかった映画を見ることでも良いのです。

行ってみたい場所は？

会いたい人は？

習ってみたかった楽器は？

本当ならやってみたかった仕事は？

始めてみたいスポーツは？

興味のある副業は？

一生に一度は経験したいことは？

今までどれだけネガティブに遠慮していたのかが良く分かります。

やりたい事を始めると、それだけでセルフイメージが上がります。
自ら進んでやりたい事、とはもともと自分自身が一番パワーが出るものなの
です。
やれと言われなくても勝手にどんどん学習したり、予定を入れたりするもの
なのです。

テレビゲームだって、ずっと飽きずにやっていた人程、プログラマーに向い
ているのです。
実際にパソコンと何十時間向き合っても苦にならない人が多いのです。
今はそういう人たちが、GoogleやAppleといった一流IT企業で働いていま
す。

カエルの解剖やホラー映画が大好きな子供がいたら、その子は間違いなく外
科医か解剖学医、検死の才能があります。
気味悪い子と思わずに、それに関する本を与えたり、好きな勉強をさせるこ
とをおすすめします。

レベル2.

やりたい事を止めてセルフイメージを上げる

-----x

次に有効なのがやりたいことをやめる、ということです。

やりたい事をやれと言ったり、やめろと言ったり、混乱するかもしれませんが、これから始めるのではなく、**今やりたくてやっているもので、セルフイメージを下げているものをやめる**、ということです。

例えば、パチンコや負け続けている競馬、宝くじを買い漁る、
真夜中のラーメン、コーラとハンバーガー、
バラエティ番組を一日中つけてダラダラ過ごす、
ママ友と集まって愚痴り大会、
キャバクラや風俗、ホストクラブ通い、
衝動買い、過度の飲酒、喫煙、、、



などなど、ついついやってしまうことで、あなたにマイナスのセルフイメージを植え付けてしまっているものがあれば、それをやめましょう、ということです。

(プラスに働いたら良いのですが)

ですが、これがなかなか簡単にやめられません。

ダイエットが続かないのと同じ原理です。

これらは短絡的な欲求を満たして満足感を与えるものです。お腹がすいたら食べたくなってしまうのです。

空腹を満たすために、手近にあるものを食べてしまうようなものです。

ですから、イライラすることが多くてタバコをやめられないとなるのです。

喫煙であれば、やめると太るから、朝夕タバコを吸うと目が覚める、などという理由で禁煙できない人もいます。

ではこういう場合はどうすれば良いのでしょうか。

まず、いきなり全部やめてしまわない、というところから始めます。

我慢するのではなく、**我慢しなくて済む限界まで回数や時間を減らす**、ということです。

必要以上に喫煙本数が多くなかったか、飲酒量が無駄に多くなかったか。週に1回でも満足できることを、2回やっていないか。

など、まずは我慢が必要ない限界値を探ります。

パチンコだったら回数を減らす、滞在時間を減らす、使う金額を減らす、この辺りを考えなおしてみます。

特にやめたいと考えていなければ大丈夫です。

やめたいけれど、やめられない、というのがセルフイメージを下げているのです。

◆やめたい習慣を書き出す

◆ストレスを感じないギリギリまで減らすとしたら、このくらいというのを
書き出す

レベル3.

やりたくないことを止めてセルフイメージを上げる

-----x

これは少し勇気が必要になります。

嫌だな、やりたくないな、ということをやめてしまうというものです。

家の掃除や洗濯もしたくなかったら、一切やめてしまう。



いやいや、それでは生活が成り立たない！と思うかも知れませんが、自分がやらない日を作ってみても良いはずですよ。

例えば、食事は外食か出前オンリー、掃除は1日くらい放っておいても全く平気です。選択も朝にクリーニング屋さんにとまとめてだして、夕方受け取ればいいだけです。

そんな贅沢できないと思うかも知れませんが、これこそが勇気を出すポイントです。

贅沢と言っても上記を全部やったとしても、1万円以内に収めることは可能です。ちょっとへそくりを貯めておけばできます。

全部をやらなくても、例えば2時間だけ掃除代行を頼むことも可能です。

一度やってみると、意外とそれでも大丈夫なものなのだな、と分かります。すると適度に手を抜く事も覚えますし、余裕が生まれてきます。やりたくないことをやらなくても済む工夫をしまして、時間が沢山できるようになります。

そうするとずっと習いたかったお教室に行ってみようかな、とか趣味を再開しようかな、と自然と思えるようになってきます。

仕事なら、やりたくない仕事を断る。
上司や同僚の尻ぬぐいを頼まれたら断る。

仕事を断る、というのは結構な勇気が必要になります。それこそ評価や収入が下がるのではないかと不安になります。ですからこれも、**断る = 評価が下がる**と思い込み、それを恐れているのです。

断る = 評価が上がる

にするにはどうすれば良いかをちょっと考えてみましょう。

上司と飲みに行きたくなければ、仕事や家庭を理由に断る事は出来ます。では、やりたくない仕事を断る時は？
難しく考えなければわかります。

やりたい仕事に集中したいから、そちらを優先したいのだ、という相談は出来ますよね。

やりたくないことを背負ってストレスをためる人は、優先順位をつけられていません。

自分がやりたい事を先にやる、という意識が重要です。

その上で、時間があまったらやりますが、納期は遅れるという交渉をします。

特に自分がやりたくないからと、嫌なことを押し付けてくる人には確実にNOと言わなければなりません。

不思議なことに、やりたくないことを止めると、そこにスペースが空きます。すると、**やりたい事が舞い込んでくるようになります。**

やりたくないことをやらなくて済むうえに、やりたいことに時間を費やせるようになる、これが、やりたくないことを止める最大のメリットです。

断る = 評価が下がる

というネガティブの入れ知恵を今日から無くしてゆきましょう。

レベル4.

やりたくないことをやってセルフイメージを上げる

-----x

これは最も精神的な葛藤や摩擦が生まれやすいものではありませんが、最も早く効果が表れるものでもあります。

例えば、人見知りで彼女いない歴=年齢の全くモテない男性が、街中でいきなり100人の女性に声をかけるということをしたとします。

普通の男性でも、ナンパ師でもない限りは相当やりたくないことだと思えます。しかしそれを思い切ってやってみる。

やってみると、意外にも返事を普通に返してくれる女性がいったり、話がちょっと盛り上がったたりする女性が出てくる。

すると男性は、女性は自分を受け入れてくれない、という無意識のセルフイメージを勝手に築き上げていたことに気が付きます。

その牙城に小さな風穴をあけることができると、そこからボロボロと崩れて、やがて思い込みをすっかり捨て去る事ができるようになります。

やりたくないことを敢えてする、というのはとても勇気がいる行動です。なぜならば、嫌だと思ふことは、**同時に恥をかく事が多い**からです。

例えば、

体型がコンプレックスで肌を出したくない女性がビキニを着たり、引っ込み思案の人が社交パーティに出席したり、髪の毛を思い切って短くしたり、普段着ない色の服を着たり、とにかく恥ずかしい思いをする可能性が高い。

それを想像すると絶対にやりたくない、とってしまうのです。

しかし、**恥ずかしいということは、まぎれもなくあなたがコンプレックスに感じているからこそ**なのです。



体型に自信がある人はビキニを堂々と着ます。
ビキニが恥ずかしいのではなくて、あなた自身が自分の体型を恥ずかしいと思っているのです。

恥ずかしい=セルフイメージが低い

ということなのです。

たまに、太っていても堂々とビキニを着ている人がいます。
そういう人は自分の体型を恥ずかしいと思っていないのです。

ハワイのワイキキビーチに行くと、中年の女性達は、ぽよんとしたお腹を隠す事なく、堂々とビキニを着ています。
その体型でビキニを着ることに羞恥心がないのです。

体型よりも重要な自分自身のセルフイメージを持っているからこそなのです。

あなたはおそらく、コンプレックスに思っていることを、人前にさらけ出すことを怖がっています。

なぜならば、**そういう自分は愛されないという思い込み**があるからなのです。

やりたくないことをやる、というのはこの自分の恥をさらけ出す作業になりますから、相当な葛藤や恐怖があります。

ですが、思い切ってミニスカートを履いて出かけてみるのです。

そこであなたのことを悪く言ったり馬鹿にする人もいるでしょう。

ですが、一方で褒めてくれる人もいます。

褒めてくれる人こそ、あなたがこれから大事にすべき人だということも良く分かります。

あなたが変わろうとしてミニスカートを履いた時、そんなみっともない格好はやめなさい、と言う人は、ネガティブの手先です。

ですが、褒めたり励ましてくれたり、もっとやる気を起こさせてくれる人がいたら、その人はあなたの味方なのです。

似合うか似合わないか、ではなく、変わろうとしているあなたを応援してくれるかどうか、という部分がポイントになります。

そうとう葛藤はありますが、これは一度やってみると、**一気に世界が変わり始めます。かなり強力な方法**です。

それだけに勇気も必要ですが、やればもちろん勇気も養われます。

恥をかく覚悟で臨む、これが肝心です。

レベル5.

人の機嫌を取らない

-----X
 あなたは人の機嫌を取ろうと無意識のうちに必死になった経験はありませんか？

上司や先輩、会社の社長や、取引先、親兄弟、恋人や友人など、あなたを振り回す人の存在に辟易しながらも、相手のご機嫌を伺ってしまう。

とても疲れますよね。

ここは思い切って、**相手の機嫌をとることをやめます。**

ご機嫌取りやおべっかというのは、相手からの評価を気にしてすることです。

相手に自分が良く思われたい、相手に良く見せたい。

しかし、この行為こそが、そもそもセルフイメージを下げています。つまり、心にも無いことでも言わなければ受け入れてもらえない、というセルフイメージです。

自分を良く見せたい＝自分はそんなに良くない

という図式です。

セルフイメージが高ければ、良く見せようと思わなくても、自分に自信があるので、そもそもおべっかを使う必要がないのです。

また、心にもないおべっかを表で使うと、

陰では悪口を言ってしまいます。

すると自分の中でも整合性が取れなくなります。

そうなるとセルフイメージは、

嫌いな人に言いたくないことでも言わないと生き残れない自分

という像を作りあげてしまいます。

そんな人生いやですよ。

- ・ 自分の評価を上げたくて言っている
- ・ 嫌われたくなくて機嫌を取っている

・表で言っていることと裏で言っていることが違っている

こういうことが起きていたら、今すぐご機嫌取りやおべっかを使うことをやめましょう。

しかし、今までそれをやっていた場合、急にやめてしまうとコミュニケーション上での不安がありますよね。

どうするか、というと素直に褒めるという思考にチェンジします。
素直に褒めるのと、おべっかを使うのでは全く違います。

褒めるとは、自分に帰ってくる評価は気にせず、相手の良い所を素直に認めるという行為です。

自分の評価を上げるためでなく、相手の評価を上げるものです。

この褒めるという行為は、脳科学的にもセルフイメージを上げるのに効果的です。

ポジティブなキーワードを使い、かつ自分の頭の中も肯定的なイメージで満たされますし、心からの言葉というのは相手に伝わりますから、喜ばれます。結果評価が上がることにも繋がるのです。

純粋な褒める行為は、やる側も嫌な気持ちになりません。

おべっかやご機嫌取りは、できるならもう二度としたくないと思いますが、褒める行為はやってみるとどんどん自分の回りも変わってゆくのがわかる、効果が絶大の方法です。

素直に褒めるのはどんどんやりましょう。

ただ、いきなり上司や社長など目上の人を褒めるのではなく、部下や後輩、同僚や奥さんなど、目下か同等の立場の人の良い所を見つけて、それを褒めるようにしましょう。

純粋に褒めるという行為は、相手の評価を自ら積極的に上げてゆくことです。

「自分の評価を上げる」ということから

「相手の評価を上げる」ということに意識を向けはじめるとあなたのセルフイメージに悪いネガティブなものが入り込む余地がなくなります。

また、自分の価値を上げてくれた人を評価しない人間はいません。こちらが素直に褒めたのに、逆にこちらを貶めるような発言をする人がたまにありますが、もしそういう人がいたら、二度とお付き合いしない、深入りしないことをお勧めします。

レベル6.

人に機嫌を取らせない

-----X
 あなたはいつも上機嫌ですか？

それとも不機嫌そうな顔で、会社や家庭にいないでしょうか。

ネガティブがむくむくと育ってしまう背景には、親や先生がいつも機嫌が悪く、その顔色を伺いながらオドオド過ごしたというものがあります。

そのせいで、相手の機嫌をとるクセがついてしまっています。

そういう人が陥りがちになるのが、**自分自身も人に機嫌を取らせてしまう**ということです。

上司や先輩など目上の人に対しては機嫌を取りますが、部下や後輩、家族や気の優しい友人には横柄に振る舞う可能性があります。

その結果、相手があなたの顔色を伺うようになります。

相手に機嫌を取らせる、というのもセルフイメージを下げる要因になります。

知らず知らずのうちに、自分の感情のはけ口を誰かに設定していませんか？
 自分が相手の機嫌をとりがちなのは特に自分もそうしてしまいがちです。

虐待を受けて育てられた人は、自分も虐待する傾向にあります。

自分が受けた負を自分よりも弱い存在にぶつけるのです。

中学の時先輩に殴られたからと、自分も後輩を殴ったりするようになるのです。

あなたも虐待とまでは行かなくても、**自分が受けた苦痛を、自分よりも立場が弱い人間に与えていない**でしょうか。

自分の機嫌が悪い時はなるべく人と接しない、
 どうしても接しなければならない時は、

「あなたのせいで今自分の機嫌が悪いのではない」ということを分からせてあげなければなりません。

「〇〇で考え事をしてるから、しばらくそっとしておいて」と伝えるなど、多少工夫すれば相手も安心します。

相手を不安にさせる、ということはあなた自身がいつも不安というスパイラルの中にいる証拠です。

自分が不安だから、相手も不安にさせたい。そういう心理機能が勝手に作用するのです。しかし相手を不安にさせると、その人は不安からくる思考・行動・言動であなたと接することになります。

つまり、あなたにそれがはね返ってくるのです。

まずは相手の不安を取り除く事で、相手が不安に駆られる思考・行動・言動をしなくなります。

相手の機嫌を取らせないということは、あなた自身も不安のスパイラルから解放することでもあります。

レベル7.

言い訳ワードを全て封印する

-----X

あなたの口から、無意識で吐き出される言い訳ワードがあります。

でも、ですが、しかし、いや、、と否定的な言葉から入るものを言い訳と言います。

自分に非はない、自分は正しい、自分は悪くない

という己の身の保身からとっさに出るため、これも無意識が支配しがちな領域です。

とっさにでてしまうので、意識的な対応が必要になります。

ではどうすれば良いのか、という事ですが、

一番簡単な方法があります。

それは、

とにかく「はい」と言ってしまふことです。

はい、そうですね、その通りです、おっしゃる通りです。

と、肯定的なYesの言葉をまずもってくる、ということをしてください。

例えば、遅刻をしたとします。その言い訳として、電車が遅れた、昨夜遅くまで仕事をしていた、家族の具合が悪くて、などと遅刻の言い訳をしてしまったとします。すると、**言い訳をしないと許されない**というセルフイメージが構築されてしまいます。すると、その後も何かをしでかしてしまう度に言い訳をしてしまうことになります。

何度か続くと、**私は言い訳をするというセルフイメージ**が生まれます。すると**また言い訳しなければいけない状況が無意識のうちに選択してしまいます**。

遅刻を繰り返してしまうのです。

そして**何とか許されている存在という、低いセルフイメージ**のまま過ごすことになります。

さらにはそれが無意識の領域になりますから、あなたは自分になんともなく罪悪感を持ったまま、自信のない振る舞いをしてしまいます。

言い訳を一切やめる、とは、
遅刻をしたら、「はい、遅刻しました！」と認めることです。

「いえ、遅刻したのではなく電車が遅延してまして・・・」というのが言い訳です。

本当に遅延していたら、その時点で会社に電話をいれますし、家族の調子が悪ければ、家を出る前に会社に電話しますよね。

結果遅刻をしてしまったことの原因を後から探す、それが言い訳です。

思い切って、「はい、遅刻しました！」と認める発言をするのです。

すると、あなたの頭の中で何が起きるかということ、
遅刻してもまだチャンスがある、ということがわかります。
つまり、**言い訳をしなくても許されるということを知る**ことになります。

やってみると分かりますが、
言い訳をしてもしなくても、その場の状況にさほど差はないということがわかります。むしろ、素直に認めた事で頭がすっきりします。
言い訳とは、余計なものを頭に詰め込むようなものです。

部屋を散らかし、汚すようなものです。

そうではなく、遅刻したという事実を認め、頭をスッキリさせます。
そうすると、ではどうすれば良いのか？を考えられるようになります。

売り上げが未達成だったとしたら、
その未達成の理由を作りあげるのが言い訳です
未達成の理由を分析するのが戦略です。

本当はもっときちんと頑張れば達成できたものを、怠慢や努力不足で未達成だった場合に言い訳をしがちになります。
その時も素直に「努力不足です」と認めることが肝心です。

これはとても言いにくいですが、一度そんな自分を認めてしまうと、本当に次こそはこれではいけない、という気持ちになります。つまり、頭の中が整理された状態になります。

では、何をすれば次回は達成できるのか、ということを考える思考になります。**一度、自分の怠慢や努力不足があるなら、それを認めましょう。**

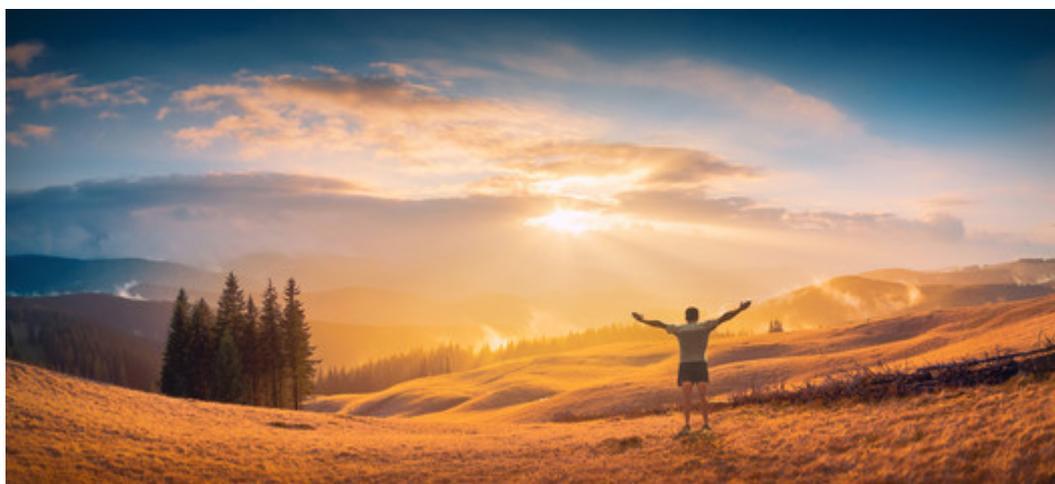
それを踏まえた上で、では今後どうしていきたいのか、まだ怠慢でいきたいのか、努力したくないのかを自分に問いかけて探っていきます。次の段階にはこういう自分でいたい、ということがわかるようになります。こうありたい、という自分の内側からのメッセージに沿って、それを達成できる行動をとってゆきます。

“

—第5章—

もうネガティブに好きかってさせない！ セルフイメージを意識的に進化させる方法

”



さて、ネガティブが少しずつ弱体化しているのを感じられるようになって来たでしょうか？最初の頃はなんだか強大で途方もないもののように思えたかもしれませんが、正体がわかってくると、そんなに大したものではないように感じられるはずです。

ここからはさらに、本来のあなたが自分自身のセルフイメージを上げて行く方法を解説してゆきます。

正しい目標どうか見極める

-----X



セルフイメージを高く持ちましようと言っても、よくありがちなのが、私は玉の輿にのる、とか、俺は年収1億円になる、という目標を立ててしまうことです。

もちろん不可能なことではありませんが、今のあなたに合った目標なのかどうか、ということはとても重要です。

セルフイメージが低いと、どうしても今の自分とかけ離れた、無謀な理想ばかりを求めてしまうのです。

到底達成できるとは思えませんが、本人はそれに気がついていません。そして何年も何十年も月日が経っても状況が変わらないという状態を招いているのです。

もし、あなたがプラスのセルフイメージをもっていたなら、その目標に対する具体的なステップを思い描けているはずです。

玉の輿に乗るなら、どこのお見合いサイトに登録して、どういう流れでお付き合いに発展して、結婚するか、など自分が行動すべきアクションを知っています。

自分が玉の輿に乗れるというセルフイメージがある場合は、そこに自ら参加します。参加することが怖くありません。

一億円稼ぐなら、起業するという道を選ぶと思いますが、まずは0からの起業であれば、年収500~700万程度をクリアするところから始めようと思うでしょう。それならば不可能ではないと思えるからです。

しかし自分のセルフイメージが、「稼げない人」だった場合、いきなり起業して1年で年収1億円という謎の情報ばかりをキャッチしてしまい、その情報に何十万、何百万と払って、結局破産してしまいます。

自分は稼げるというセルフイメージがある場合は、手堅く始めて少しずつ結果を出してやがて大きな結果にします。

稼げるセルフイメージがある人は、**小さく成功を積み重ねるたびに、自分はやっぱりできる人間だと思えるのです。**

玉の輿に乗りたいと思っても、年収1億円になりたいと思っても、そのためにできる小さなアクション、そしてその後の流れを想像できないのであれば、それはネガティブの作り出した目標になります。

いかにあなたの成長と変化を止めるかが、ネガティブにとっては重要になってきますから、**到底たどり着けないような目標を掲げて、挫折感を味わわせて、あなたの進化を引き留めます。**

これに対抗するには、具体的にアクションプランを考えられる目標に置き換える必要があるのです。

玉の輿に乗りたいのであれば、外見を美しくするという目標を立ててみる。すると、じゃあ美容室に行こうかな、とかメイク教室に通おうかな、とかジムに行ってみようかな、と思えます。

いきなり玉の輿、ではなく、どういう自分だったらお見合いサイトに登録しても堂々としていられるかな？ということを考えます。

1億稼ぎたかったら、まずは副業でもいいから1か月1万円副収入を得る方法を考えてみる。

副業の情報はたくさんありますが、まずは調べてみるところから始めてもよいでしょう。

今目標があっても全く近づかない、という場合は、目標設定の距離感が間違えてる可能性があります。

もっと小さく細かく刻んで実現可能な範囲から始めましょう。

もし、子供の頃から一切ダメと言われなければ 今どうなってる？

-----x

あなたの無意識に潜むネガティブに栄養を与え、あなたのセルフイメージを下げまくった原因の最も最たるものに

「ダメ」という言葉があります。

「やめなさい」「言う事を聞きなさい」

などもそうですが、つまり理不尽に飛ばされてくる否定の言葉があなたのネガティブをどんどん成長させました。

あれもダメ、これもダメ、ああしろこうしろ、できないと何でこんなこともできないのかと呆れられる。

そうしている間に、本来のあなたはすっかりネガティブの陰に潜んでしまい、どこにいるかもわからなくなってしまいました。

もぐら叩きのように、出れば叩かれているうちに、辛くなって出るのを止めてしまったのです。

そんなあなたに問います。

もし子供の頃、あの時、あのタイミングで、ダメと言われてなければ、あなたはどんな人に育っていたでしょうか。

学校に行かなくてもいいよ、と言われ、塾も習い事も毎回お休みしても平気。楽しいサッカーだけはいつやってもOK。

やりたい事があると言えば真剣に話を聞いてくれて、何をやっても元気だねー、賢いねーと褒められる。

ちよつとここで、子供の頃ダメと言われて諦めたり、嫌なのに我慢して続けたことを書き出してみてください。

では次に、**やりたい事**をやって、**やりたくないこと**を**やらない**でいたなら、**どんな子供で、どんな事**をしていたと思いますか？そんな環境を想像して書いてみてください。

次に、今の状態を書き出してみましよう。

今、**自分で無理だと思って諦めていること、嫌だけど我慢してやっていること**は何か。

次に、上記で書いたやりたくないこと、我慢していることをやらなくてよいなら、今自分は何をしているかを書き出しましょう。

書けたでしょうか。

なかなか思い浮かばない、という人もいると思います。ですがそれは心配しないでください。

ネガティブの陰に長いこと隠れすぎてしまっている場合は、なかなか脱出するのに時間がかかってしまうものなのです。

ですが、個人差はありますが、必ず本来のあなたはそこにいますから、信じて根気よくネガティブの勢力を弱めていってください。

続けているうちに少しずつ、本来のあなたが顔を出し始めるのがわかると思います。

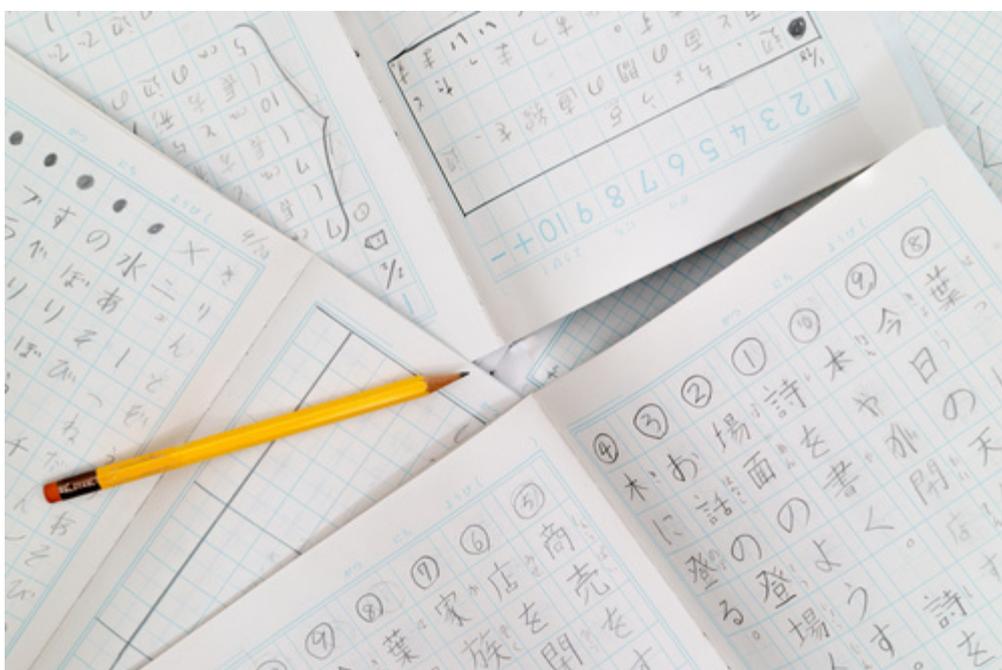
後回しにしているものからやる

-----X

ネガティブの支配から自由だった場合、自発的にやりたい事ができた時には積極的に取り組みますが、自由になっていない場合は、やりたい事を後回しにしてしまいます。

夏休みの宿題を思い出してください。

やりたくなくて後回しにしてしまい、夏休みの最後の方で苦労したという経験を持っている人も少なくありません。



そのせいで、嫌なことは早めに終わらすことが正しい、という概念が私達に染みついてしまっています。

ですが、この概念こそが、あなたのセルフイメージを下げる要因になります。

やりたい事よりも、やるべきことを優先する、つまり私たちは目上の人
の命令などをまずは聞く人間に育てられました。洗脳と言っても過言ではあり
ません。

本来であれば**やりたいことを自由にやることこそ、セルフイメージが上がる**のですが、やりたくないことからやらされていたために、パフォーマンスも悪く、効率も下がり、自分はできない人間、ダメなやつ、という烙印を自ら押し続けていたのです。

やりたくないことを自ら進んでテキパキとやる人はいません。

勉強ができた人間は勉強が好きだっただけです。

イチロー選手も大谷翔平選手も、回りの誰よりも野球が好きだっただけです。我慢してイヤイヤ野球をやっていません。

野球はたまたま日本でもメジャーなスポーツで、極めれば特待生制度もありますから、野球が好きだと割と評価が良いのです。

ですから、イチローも大谷翔平も、気兼ねなく大好きなことをできました。

しかしこれが、例えば「エクストリーム・アイロニング」というものすごくマイナーな競技だと、どんなに好きでもあの子は大丈夫なのだろうか？と心配されてしまうのです。

エクストリーム・アイロニングとは、イギリス発祥の人里離れた場所でアイロン台を広げて服にアイロンを掛けるエクストリームスポーツで、断崖絶壁の上で行ったり、スカイダイビングやサーフィンをしながら、はたまた海底に潜ったり滝に打たれながらアイロンをかける、という競技です。

それをライフワークにしたいと言い出したら、おそらく反対されやめろと言われるでしょう。よしんばやってもいいと言われたとしても、ちゃんとした大学入って就職して、趣味の範囲でやりなさいと言われるのがせいぜいです。

そうなるとやりたくない勉強はやらざるを得ません。



エクストリーム・アイロンニング

出典 rekishihodan.seesaa.net

あなたは幼い頃に、自分のやりたいことを思う存分にやれていなかったとしたら、好きなこと、やりたい事を後回しにするクセがついてしまっています。

やりたくないことを頑張っているのですから、成果や成績が効率よくあがる訳がありません。

やりたくないことを強制的にやらされる、それだけでセルフイメージがどんどん下がっていくのです。

自ら進んでやる、のではなく、やらされる、つまり雇われマインドが子供のうちから知らないうちに組み込まれてしまっているのです。

それを少しずつ修正してゆかなければなりません。

やり方は簡単で、**一日の仕事の中でもやりたい事からやっていくだけ**です。どうしても期限や納期が迫っているものからやり始めてしまいますよね。

そうではなく、**自分が今日一番やりたいと思う仕事から手を付ける**のです。これも多少勇気がいる作業になるかもしれません。

期限が迫っているものがあると、どうしてもそちらを終わらせないと気になってしょうがないからです。

ですが、それほど期限に差が無いのであれば、思い切ってやりたいことから片付けて行くクセを付けてゆきましょう。

それができ始めてくると徐々に自分のセルフイメージを取り戻す土台が出来上がってきます。

やりたい事を時系列を追って書き出す

-----X

仕事だけでなく、**人生の中でも後回しにしてきたこと**って、ありますよね。もしくは**やりたいけどやらずにいること**。

たまにやりたい事や好きなことが見つかりません、という人がいます。

今のままじゃダメだと分かっているけど、好きなものややりたい事がなく、情熱が沸かないという人です。

そういう人は、自分には好きなものも才能もないのかとガッカリするかもしれませんが、そうではありません。

あなたの好きな物や本当の才能は、**ぶくぶく太ったネガティブに隠されて見えなくなってしまうだけなのです**。ネガティブを弱くしてちっちゃくしてゆくと、その隙間から捉えられていた本当のあなたがひょっこり姿を現します。

やりたい、やってみたい、という好奇心もまた感情のひとつです。ワクワクするということですが、小さい頃からワクワクを感じて「やりたい」と言うたびにそれをパッカーンと打ち砕かれてきたとします。

感情は脳内のネットワークを形成しますから、ワクワクする事が日常的にある人はいつもワクワクできます。

ですが、**打ち砕かれ続けてしまうと、その感情を出すことを止めてしまします**。せっかくワクワクしたことを砕かれることほど、辛いものはありません。

ですから、こんなことならワクワクなんてしない方が良いんだと思い込み、その感情のネットワークを張る事をやめてしまうのです。

スイッチをオフにしたまま何年も何十年もいるのです。

ですが、心配はいりません。

ネガティブを小さくしたらあなたがある程度自由に動けるようになります。

そうすればワクワクのスイッチを再び押してネットワークを回復してくれます。

では具体的にそのワクワクスイッチがどこにあるのか、探ってみましょう。

ただ闇雲に好きなこと、やりたいことを思いつこうとしても思いつかない人がいます。その場合は時系列を負って、記憶を辿って少しずつ思い出してゆきます。

一番最初にやりたいとおもったこと、将来なりたかったものから始めましょう。今はまったくそんなこと思ってもなくても良いです。

当時感じていたこと、思っていたことを書き出しましょう。

自分が経験済みの年代のみの記入で構いません。

=====

◆0歳～6歳 保育園 幼稚園 時代に

やりたかったこと・習いたかったこと・ワクワクしたこと

将来なりたかったもの

なりたかった理由は？

◆7歳～12歳 小学校 時代に

やりたかったこと・習いたかったこと・ワクワクしたこと

将来なりたかったもの

なりたかった理由は？

◆13歳～15歳 中学校 時代に

やりたかったこと・習いたかったこと・ワクワクしたこと

将来なりたかったもの

なりたかった理由は？

◆16～18歳 高校生 時代に

やりたかったこと・習いたかったこと・ワクワクしたこと

将来なりたかったもの

なりたかった理由は？

◆18歳以降 専門学校や大学（通っていれば）時代に

やりたかったこと・習いたかったこと・ワクワクしたこと

将来なりたかったもの

なりたかった理由は？

◆就職してから1年目～20代の間に

やりたかったこと・習いたかったこと・ワクワクしたこと

将来なりたかったもの

なりたかった理由は？

◆30代の間に

やりたかったこと・習いたかったこと・ワクワクしたこと

将来なりたかったもの

なりたかった理由は？

◆40代の間に

やりたかったこと・習いたかったこと・ワクワクしたこと

将来なりたかったもの

なりたかった理由は？

◆結婚している方のみ・結婚してから

やりたかったこと・習いたかったこと・ワクワクしたこと

将来どうなりたいか

なりたい理由は？

=====

どんなに今ワクワクしなかったとしても、**人生を通してワクワクしたことが無い人はいない**と思います。

あなたにも必ず好きなこと、やりたいことがあります。

それをあなたの無意識に潜むブクブク太ったネガティブが見えないように一生懸命隠しているだけです。

ネガティブもあなたに進化して欲しくなくて必死なんです。

でも小さくなれば**必然と本来のあなたのワクワクスイッチも押しやすくなります**から、今は感情的に上を向かなくても心配をしないでください。



遠い未来よりも明日ワクワクすることを探す

-----X

ひとつ注意が必要なのは、遠い未来の話聞いてワクワクすることには今手を出さない、ということです。

これは例えば老後の資金として今投資をしておけば、60歳以降は毎年豪華クルーザーで世界一周、1年の半分くらいは海外生活できますよ、などという話にワクワクしてそれに乗かってしまう人がいるからです。

こういう話を聞くと、確かにワクワクはしますよね。

しかしそれは何十年も先の話です。明日明後日に楽しみが待っている訳ではありませんし、遠い未来の儲け話は大概上手く行きません。

日本の年金制度もそうでした。**将来払うと言っておきながら破たんしてしまっただけです**。ずさんな管理や使い込み、投資の失敗などが理由ですが、何十年も先の安心感やワクワクを追い求めても意味がありません。

それよりも、**明日あさって、できれば今日、いまからワクワクすること**をやって行かなければなりません。

久しぶりにデパートでワンピースを買う、本屋やレコード屋に寄ってみる、映画を見る、高級スイーツを食べる、マンガを読む、猫カフェに行く、部屋の模様替えをする、旅行の計画を立てる、アイドルのコンサートに行く、会いたい人に会いにゆく、親孝行する、遊園地へ行く、オシャレなカフェへゆく、取りたい資格を探す、車の免許を取りに行く、スポーツを始める、楽器を習う、、、などなど

どんな些細なことでも良いのです。

あなたが好きと思うこと、やりたいと思うことは日常に実は沢山ひそんでいることに気が付くことが重要です。

それを日々やらなければならないこと、で押しつぶして見えなくしてしまっているだけなのです。

そしてもう一つ重要なのは、**明日できることを目標にする**ことです。

旅行へ行きたいならパンフレットを集めたり、行きたい場所のガイドブックを買ってもいいですね。気持ちが上がりますし、明日できます。

スポーツや楽器を習うなら、ネットで近くのクラブを探して体験の予約を入れる。このくらいなら明日までにできます。

将来豪華グルーザーで世界一周をするライフスタイルが良いのなら、明日できることは何でしょうか？

私がおススメするのは、ネットでそういう人達はどんな仕事をしていて、どのくらいの年収で、何をしている人達なんだろうということを探ることです。

それが自分にもできそうと思えたら、同じような仕事やライフスタイルで生活している人が周りにいないか探してみます。

では、**明日できることを書き込んでゆきましょう。**

何個書いてもよいです。これなら明日できるぞ、ということを書きます。

一つ注意して欲しいのが、これは今まで我慢してきたり、やろうとしてやって来なかった、チャレンジしてこなかったことに限ります。

いつも競馬やキャバクラに行っていて、行こうと思うとワクワクする、というのは違います。行くことは構いませんが、今回は**後回しにしてきた、実はやりたかったけれどまだ手を付けていないことに焦点を当てて書き出してください。**

毎日の生活の中でも目的を変えて取り組む

-----X
 日々同じことの繰り返しでつまらなかったり、仕事にも勉強にも打ち込めない、そんなことを繰り返しているあなた。

あなたはネガティブが用意した、ニセモノの目的のために動いているに過ぎません。ネガティブはあなたがなるべく毎日をおのまま無難に、劇的に変化せず過ごすことを望んでいます。

しかし、それはあなたの両親や家族の想いととても似ていると思いませんか？

派手な事をしなくてもいい、大金持ちにならなくてもいい、無難に平穩に、無事に人並みの幸せを手に入れてくれれば、それでいい、と。

その気持ちは愛情でもありますから、決して悪意あつての気持ちではありません。

しかし、人は正体がわからないものを極端に恐れます。

昔ホラー映画で『IT』という作品があつたのですが、作品の中では『IT』という正体不明の謎のピエロに恐怖を煽られるのですが、何なのか全くわからない正体不明のもの、だからこそ余計に恐怖をあおられるという設定です。

正体がわかってしまったら、何でもないということの方が多いのです。

夜な夜な家の外で響く不気味なポルターガイスト音かと思ったら、近所の猫に餌をこっそりやっている住人がいて、その餌入れがカタカタ鳴っているだけだっ、など、正体がわかれば怯えていたことすら馬鹿らしくなるものがほとんどですが、わからないからこそそこに我が子が身を置くことを恐れているのです。

つまり、中流階級に育った家では、自分たちの子供も中流でいて欲しいと願うのです。

年収が数百万程度上がるならそれはいいでしょう。

しかし、1000万、1億と桁が変わってゆく生活は未知のもので、想像できないのです。ですからそんなお金持ちを目指さなくて良いと言います。

一方で起業家や商売人の家の子供は、同じように商売をするか起業して欲しいと思っています。親が会社を経営していると、起業に対して抵抗が少ないのは事実です。

そうしているうちに、知らず知らずのうちに、親が望む人生をあなたは目的にしてしまっているのです。

人は**毎日小さな決断を積み重ねています**。

その決断は、親が望む人生のためか
本来の自分を取り戻すための決断か。

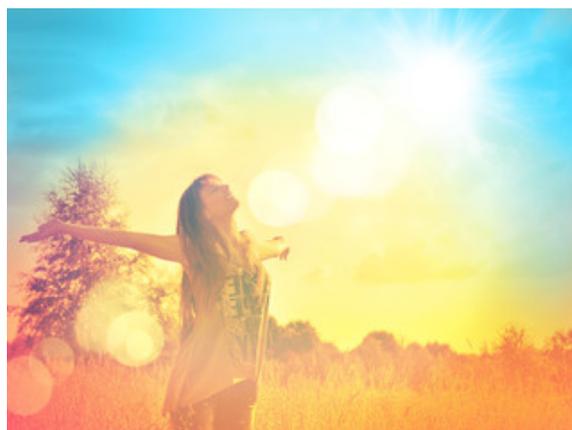
それを意識して欲しいのです。

今日の仕事、家事、育児、勉強、例え同じことの繰り返しでも、親や他人が望む人生の為でなく、自分の本来の人生を取り戻す為にいま動いているのだとしたら、どう考えるだろう、どう思うべきだろう、どう振る舞うべきだろう、と。

自分の本来の目的は今すぐわからなくても問題はありません。

徐々に開けてゆきます。

それまでは、意識的に「本来の自分を取り戻すためにやる」と呪文のように唱えて毎日の生活を続けてください。



“

—第6章—

セルフイメージの進化を毎日の習慣にする

”

毎日のごくごく小さな生活習慣の積み重ねが、ネガティブを弱体化し、無力にします。

そして本来のあなたが戻ってきます。セルフイメージとは本来のあなたの姿そのものなのです。やりたい事、好きなことを存分に楽しめる人生になりますから、これから紹介する習慣を一つ一つ、できるところからチャレンジしてゆきましょう。



理想の自分なら、と考える

-----X
何か悩んだりつまずいたりしたとき、本来の自分なら？本当の自分を取り戻している**理想の状態の自分ならどうするだろう？どう思うだろう？**ということを考えます。

感情が収まらない時は、一度第3章のワークに戻って、感情を感じ切ります。スッキリして落ち着いたところで、理想の自分ならどう行動して、どういう発言をして、どう振る舞うだろうか？という指標で考えて欲しいのです。

嫉妬や妬み、怒りや憎しみに震えているときは、仕返しや復讐で頭がいっぱいになりますが、それも一旦想像の中で果たしてしまっって、相手があなたに頭を下げて降伏しているところまで想像します。

そこまで考えるとだいぶスッキリします。

そして、結局はこうして欲しい、相手にこう思って欲しい、という欲がある事に気が付きます。

それも理解した上で、理想のあなた果たしてどう振る舞うでしょうか？



「どうせダメ」⇒「他のことで才能があるんだな」
「ついてないな」⇒「幸運の前触れに違いない、ついてる」
「なにそんなことしてるんだ！」⇒「わお！エキセントリック！」
「似合わない」⇒「アヴァンギャルドだね」
「あの人嫌い」⇒「あの人宇宙人だね」
「自分は不幸だ」⇒「ドラマティックな人生だ」
「モテない」⇒「一部の人には大ウケするタイプ」
「しつこい」⇒「コクがある」
「うるさい」⇒「元気だね！」

このように、思考は自由なのです。どう感じようがどう思おうが、どう発言しようが、自由なはずです。しかしなぜかネガティブにしてしまう。それは**世界を狭める**ことでもあり、とても勿体ないのです。

言葉を変えれば、ポジティブに変わってゆくだけでなく、世界も変わってゆきます。

狭い世界でこれからも生きてゆきたいですか？

それとも**ちょっと言葉を変えるだけで、広がってゆく世界**を楽しみたいですか？

付き合う友人を整理する、変える

-----X

起業家に友達を紹介してくださいとお願いすると、その友人も起業家である確率は高いです。類は友を呼びます。

あなたが会社員であれば、回りの人も会社員ですよ。農家であれば農家の友人が自然と多くなります。ママであればママ友ができます。

これは仕事や職業で区切れば当たりまえのことですが、その中でも付き合う人を選ばないと、あなた自身がどんなに頑張って言葉や振る舞いを変えたとしても、耳から聞きたくないネガティブワードが流れ込んできてしまい、努力が水の泡になってしまいます。

特に悪口や愚痴、嫌味ばかりを聞かせてくるような人とは、一緒にいる時間を極力減らしましょう。できれば付き合いをやめます。

ランチは一緒に行かない、飲み会は断る、休憩時間はその人から離れる、つるまない、誘いは断る、くらいの勇気で臨みましょう。

そのせいで孤立するのが怖いですが、という人もいるかもしれませんが、そこを断ち切ると、他の人と仲良くなれます。

それこそ悪口や愚痴には興味ないような人と仲良くなれます。



全く孤立しても意外とスッキリするものです。ネガティブのネガティブパワーとはあなたの心を重くして、フットワークを鈍らせるものです。さっさと身軽になりましょう。

それで立場が危うくなる、とか、職場やコミュニティーにいられなくなった、というのは、**それこそが新たなチャンス**です。新しい場所に移る準備ができましたよ、という合図です。クヨクヨせずに、ああ、**ここはもう私の居場所じゃないんだ**と吹っ切って、次へ移りましょう。

家族であれば、冷たいかもしれませんが聞きたくないと伝えなければ、あなたは休日に永遠と終わらない愚痴を聞かされ続けます。時間を区切って、話し合い、家族会議という名目で聞く程度にとどめましょう。

自分の理想の生き方に近い人となるべく会う



自分の理想の生き方、ライフスタイルがぼんやりとでも思い浮かぶようになったら、それと近い生き方をしている人になるべく会うようにします。同級生でそういう人はいないか、身内や親戚ではどうだろうか、友達の友達の友達の友達を当たってみる、もしくは顔が広そうないきつけのお店のマスターなどに聞いてみるのも良いでしょう。

全く身近にいないければ、ネットで検索します。ブログなどに行きつきますし、SNSで配信している情報をゲットするのも良いでしょう。本屋で気になる書籍を手にとってみるのも良いでしょう。

もし物理的に会える距離にいる人であれば、ダメ元で会えないかお願いしてみても良いでしょう。

ソフトバンクの孫正義さんも、若い頃は日本マクドナルドを築き上げた名経営者である藤田田さんに会おうと、熱烈な、ストーカーと思えるほどのアプローチでとうとう15分だけ面会の機会を得ることができました。その時、藤田さんが伝えた、「これからはコンピュータの時代だ、おれならコンピュータの勉強をする」という言葉の通りIT事業で日本一の会社になりました。

孫さんのようにはなかなかできないとは思いますが、会いたい、と思いアンテナを張る事が重要です。

その人が発信する情報をなるべく手に入れる、そしてセミナーやトークイベントなどがなければチェックする。

すると、**これまでの人間関係とは全く違った見解をもっている**ことに気が付きます。

とはいえ、なかなかそういう人物に行きつかない、という場合もあります。そういう時は、職場の同僚や上司、部下でも良いですが、自由にマイペースにしている人がいると思います。

その人を観察してみるのです。どのように振る舞い、発言し、人と関わっているのか、どんな言葉を使っているのかを観察し、どのように自分と違っているのかを検証します。

できれば**その人の言葉や振る舞いを真似してみてください。**

見た目を変える

-----X

これは真っ先に取り組める一番簡単なことであり、簡単なわりには効果が絶大なものになります。

特に髪型は重要です。何十年も同じ髪型で、なんだかモッサリ重たい雰囲気になっていませんか？

今すぐ美容室の予約を取って、見た目をさっぱりさせましょう。
おすすめは、今までと違った髪型にすることです。
職場が許す限り、色も変えてみます。



あなたが何十年も、もっさりと同じ髪型だった場合、それもネガティブがそうささやいているからです。

お前にあんな髪型が似合う訳ないだろう、と。

もしかしたら、過去にイメチェンしたら笑われたりバカにされたりした経験があるかもしれません。もしくは思い切ってパーマをかけたら、親に似合わないと言われて悲しい思いをしたかもしれません。

しかしそれもネガティブの差し金だとしたら、あなたはそれをいつまで律儀に続けるつもりでしょうか。思い切って、初めての髪型にチャレンジしてみ

ましょう。馴染みの美容室ではやってくれそうもなければ、思い切って美容室を変えてしましましょう。

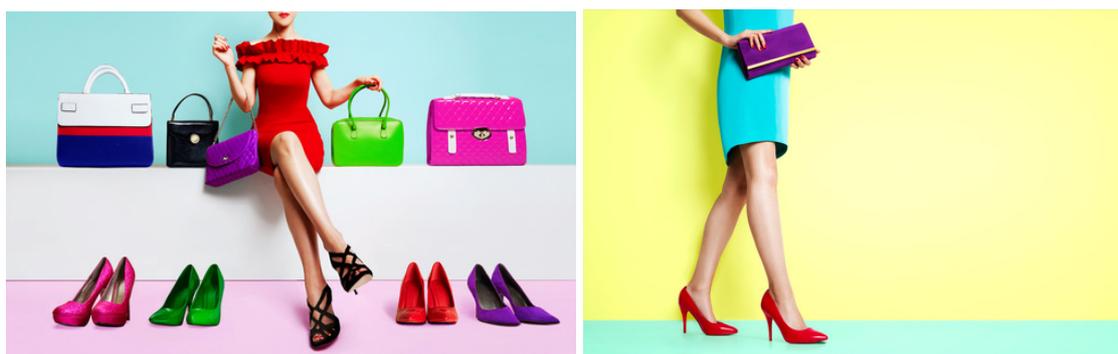
そして**着る服を変えます**。

無難、目立たない、という基準で服を選んでいませんか？

大人になるとどんどんダークでくすんだ色の服を着るようになります。ですが、子供の頃はもっとカラフルな色の服が好きだったはずですよ。

小さなころから黒い服が好きという子はあまりいません。

昔好きだった色を思い出してください。そして、その色の服を買きましょう。



女性であれば**メイクを変えます**。

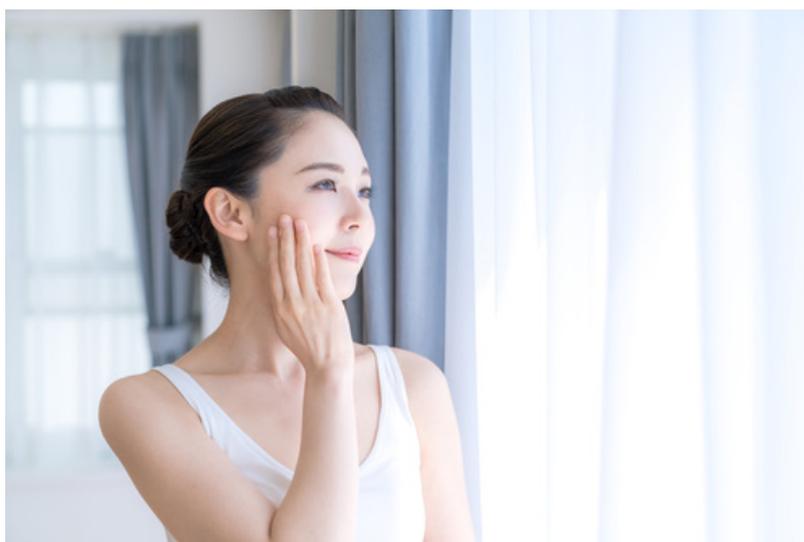
まさか、すっぴんでいいなんて思っていないですか？

敏感肌でお化粧が難しいという人もいるでしょうが、面倒だからすっぴんというのは良くありません。

顔と言うのは一番その人の印象を決める部分です。それがくすんでいるということは、セルフイメージもくすんでしまいます。

普段お化粧しない女性が結婚式を挙げると、驚くほど美人な花嫁になって登場する事がありますが、いかえれば普段からお化粧していれば、それだけ美しいということです。何もしないのは非常にもったいないのです。

それでもすっぴんでいたいなら、すっぴんでいられる肌作りを目指しましょう。



気を付けることは、とにかく今までの自分と違う見た目を目指す、ということです。

これまでの外見はネガティブが指示してきた外見に過ぎません。

あなたを無難で平凡な人間にするためにあれこれ言い聞かせて、その外見なのです。

できるだけそこから離れた外見になることをお勧めします。ちょっと奇抜なくらいでも丁度よいです。職場に影響がでない範囲ではありますが、**可能な限りぶっちぎって**いきましょう。



選ぶ色を変える

-----X

あなたの回りにある色を見渡してください。

どんな色があるでしょうか。

インテリアは？服は？かばんは？靴は？小物は？

なんとなく、つまらない色を選んでいませんか？

そういう色を選ぶ人の理由は、合わせやすいから、無難だからというものです。決して自分が好きだから、気に入った色だから、という選び方をしていません。

特に身に付けるものがそうなりがちです。

しかし、**本来のあなたは自分の好きな色というものを持っています。**

見ていて好きだな、という色が必ずあります。それを仕事だから、学校だからと我慢してはいないでしょうか。

もし最近好きな色をえんらんでいないな、と感じたら、今すぐ服でも文房具でも何でもよいので、好きな色を買いに行きましょう。

もう一つ、色に関しては今まで身に付けなかった色を身に付ける、という方法もあります。

「私はこう」という思い込みで色を選んでいる場合もあります。

例えばピンクは似合わないと思い込んでいて、ピンク色の服を着た事が無いという場合は思いきってピンク色の服を着ることをおすすめします。

ネガティブの生み出した思い込みで色を選んでいないか、一度思い返してみましょう。

見ているテレビ番組を変える

あなたはテレビを見ますか？



見ているとしたら、どんな番組を見ていますか？

うわさ話ばかりのワイドショー、ただの娯楽でしかないバラエティ番組や、暗い話のニュースばかり

しかも何時間もダラダラと見続けてはいないでしょうか。

特にワイドショーやニュース番組はネガティブな情報が行き交っています。使われている言葉もネガティブ、不安や恐怖、怒りなどをあおるような内容ばかりです。

世の中の情勢を知らなければ、と思うのであれば、新聞の経済欄やネットニュースの社会情勢の項目をキャッチすればよいだけです。

朝からニュースを見て、どこの誰が事件に巻き込まれた、とかそんな暗い情報を頭に入れる必要はありません。

必要なニュースはスマホのアプリで、経済や社会情勢だけをチョイスして、移動時間などで読み込めばよいだけです。

特に朝は重要な時間帯です。

朝の時間に不愉快な気分になったりしたら、その日一日が台無しになってしまいます。

なるべくマイナスの情報は受け取らないように、マイナスの情報を発している番組は見ないようにしましょう。

食べるものを変える

-----X

毎日の栄養素、気にしていますか？



体にいいと言われているものを摂取しているでしょうか。
あなたの食べるものであなたの体はできています。**体だけでなく、脳にゆく血流も、あなたの食べるもので決まります。**

あなたの食べているものが、もしあなたの体のことを一切考えず食べているものであれば、それもまた**ネガティブの栄養分**になってしまいます。

忙しいから、疲れているから、めんどくさいから、
そんな**ネガティブな理由で食事をしていない**でしょうか。
そして食べた後、こんなに食べたら太るな、と罪悪感を感じながら食べてはいないでしょうか。

食事とは本来楽しく、美味しくありがたく頂くものです。
それを体のことも考えず、味わおうともせず、ありがたくも感じずただモシャモシャと食べているだけであれば、その食事もまた、ネガティブの栄養源になってしまいます。

もし、コンビニやファーストフード、外食ばかりで、まったく自分の体のことを考えない食事をしているのなら、少しずつ変えていってください。少しサラダを多めにする、ジュースをお茶に変える、甘いものを3分の2にする、いつも食べ過ぎをほんの少し減らす、お酒を飲むときは水も一緒に飲む、ラーメンは夜9時以降食べない、など、無理をせずとも少しずつ自分の体のためにできることがあるはずです。

自分の為に、自分で決めたことをする。

ネガティブにエネルギーを与えない為にはこの積み重ねが大事です。

食事は毎日3回チャンスがあります。

今までなんとなく選んでいた、食べていたものを、自分の体の為に選んでありがたく頂く、これを意識して食事をしてください。

好きな香りを知る

-----X

人によっては香りが苦手、という人もいます。
ですが、それは香水などのキツイ香りだと思います。

本来、**人間は心地のよい香りというものを誰しもが持っています。**
好き嫌いが割と無い香りは柑橘系の爽やかな香りと言われています。

他にも、果物なら、ラズベリーなどのベリー系の甘い香り、バラなどのフラワー系の香り、ユーカリやミントなどのスッキリ系の香り、フェロモン系のムスクの香り、などなど、世の中には多くの香りがあります。

キツイ香水や柔軟剤の香りには抵抗があっても、自然なアロマのほのかな香りなら好きと言う人は多いのです。

アロマショップが近くにある人は立ち寄って、自分がどの香りが好きだろうと探してみるといいですね。



ショップが無い場合は、自然の中でどんな香りが好きだろうと思い返してみてください。雨の匂い、春の花の香、海の香り、森林の香り、土の匂い、フルーツの香り、香辛料の匂い、どんな時にあなたの嗅覚が満足するのかを認識しておきましょう。

香りは無意識に届きやすい感覚です。

アロマセラピーなどもその作用を利用しているのです。香りがかぐだけで無意識にリラックスしたり、頭がすっきりしたりします。

自分の好きな香りを知って、できるだけ持ち歩くようにするとよいでしょう。

本を沢山読む

あなたは本をどのくらい読みますか？

全く読まないという人はなるべく読んでください。

今はネットで情報を得られるから十分だよ、と言う人もいるかもしれませんが、ネットの情報は**ずぶのド素人でも情報をアップできる時代**です。

つまり、**その情報が正しいか間違っているかを判断するのはあなた**になります。

ですが、本は違います。

著者の主観なりが入ってはいますが、出版社の編集が入っています。つまり、出版社というある程度権威のある場所から認められた内容、ということです。特に編集者は美容だったら、美容の**情報に精通**しています。

その人が面白い、為になる、と判断したから出版されたものになります。

そこが**本の情報とネットの情報の大きな違い**です。

これからももちろん、ネットの情報を沢山検索すると思いますが、本を沢山読んでおくと、ネットの**情報に振り回され**なくなります。

また、ネットでアップされている情報の**レベルや価値**がわかるようになります。つまり、参考にするべき記事なのか、そうでないのかが自分でわかるようになります。

少なくとも、自分が興味を持っている、好きな分野に関しては本を沢山読むことをおすすめします。

今までまったく読んでいなければ、週に1冊

月に1冊程度なら、週に2冊、と増やしていきます。

近くに本屋がないという場合は、Amazonのkindle版をスマホにダウンロードして利用するとよいでしょう。

月額課金制のサービスもあり、それは月にたったの980円です。

読める本の種類は限られていますが、内容の良い本も沢山あります。まずはkindleでどんな本に興味を持つかを自分で探ってみてはいかがでしょうか。

コミュニケーションは「励ます」

-----X

セルフイメージが低いと、コミュニケーションにも自信がもてません。コミュニケーション能力が低いと、相手の機嫌を損ねたり、余計なことを言って怒らせたりしてしまわないかと、**言いたい事も言えずにストレス**を溜めてしまうかもしれません。

その結果、言っていることがちぐはぐになってしまい、余計に信頼を失う可能性があります。

- ・相手の機嫌を取る
- ・相手を傷つけないように言葉を選ぶ
- ・相手に嫌われないように振る舞う

こういった無意識の思考から生まれるコミュニケーションはその場しのぎのもので、セルフイメージが上がって行く事はありません。

しかし好き勝手なことを言うばかりでもコミュニケーションは成立しませんし、失敗を恐れて自分の言いたい事も言えないのであればセルフイメージはあがりません。

では、どうするかと言うと、**コミュニケーションの基本を「相手を励ますこと」と定義する**のです。

目の前にいる人をどうしたら明るくできるか、励ます事ができるか。

例えば仕事で部下に良い働きをしてもらいたいと思ったら、
「○○をしてくれてありがとう」
というだけでなく、「助かるよ」という言葉を追加します。

○○をしてくれてありがとう、いつも助かってるよ
と言います。

人は存在価値を認められることが好きなのです。特に、誰かの役に立っているという感覚、承認欲求を満たしてくれる人を望んでいます。
あなた自身もそうだと思います。

自分が存在していることを肯定的に捉えてくれる、そういう人を無意識のうちに求めるものなのです。

上司など目上の人に対しても有効です。
〇〇さんが上司で私は助かっています、助けて頂きありがとうございました。

こういう言い方が相手を励まし、あなた自身の価値も上げてゆきます。
セルフイメージも自動的に上がってゆきます。
家族に対しても、一言付け加えてコミュニケーションをしてみてください。

歩くスピードを上げる

あなたはダラダラ、のろのろと歩いていませんか？



成功者はすべての物事に対して、スピードが速いのです。大事な決断もじっくり悩むことはありません。むしろ悩むくらいならやらなくて良い、そう考えるのです。

ですが、あなたの脳内は「じっくり考えなさい」というのが正しいとしている、ネガティブの支配が及んでいるのです。これまでを思い返してみてください。じっくり考えて大成功したことなどあるでしょうか？

考えるよりも、えいっ、と飛び込んだ方が成長できた、そんな記憶は無いでしょうか？

チャレンジとは直感で決まるものです。

あれこれ考えて決断が下せないのは、あなたを進化させまいと妨げているネガティブの仕業なのです。

しかし、いきなり決断を早めろと言ってもなかなか難しいでしょう。

ではどうするか。

とにかく早められるものは早めてしまう、これが重要です。
わかりやすい例として、**歩く速度を速くする**、これは一番有効です。
自分が早足で歩いてみると、世の中の一般的な速度がわかります。そして自分がいかにのんびり歩いていたかもわかります。

成功者はせっかちです。
時間が一番貴重だと知っているからです。移動時間さえもどう有意義に過ごすかしか考えておりません。

まずは、歩くスピードから、成功者のスピードに合わせてみる。
試しに自分よりも成功しているだろう人と歩いてみてください。ノロノロとだるそうに歩いてはいないと思います。

食事も子供の頃、ゆっくりかんで食べなさいと言われていたかもしれませんが、成功者の食事はあっという間に終わります。
もちろん懇親会や食事会は時間をかけて楽しみますが、普段のランチなどは1時間休憩があったら15分くらいで済ませて、残りの時間でジムへ行ったり読書をしたりしています。

時間とは秒速で積み重なってゆきます。
1秒大切にした人は1秒長生きすることと同じです。

逆に**1秒無駄にした人は1秒早く死ぬ**ようなものです。

あなたは時間は誰にでも平等に与えられたものだと思いますか？
もちろん物理的にはそうです。
しかし成功者とそうでない人の時間ほど、不平等とを感じるものはありません。

あなたは時間感覚がゆがんだ経験はありませんか？

例えば何かに没頭していたら、もう次の日の朝だった、
ある事に集中していたら、だいぶ進んだと思って時計をみたら、まだそんなに時間が経っていなくて驚いた。

こういう経験です。

時間は物理的には同じでも、実は密度が違うのです。

時間の密度を上げると、いつもは2時間かかる作業を1時間でやってのけたら、それは倍の時間を生きることが可能になります。

この時間の密度こそが、成功者の時間であり、生きて行くスピードなのです。

今あなたが毎日迷ってしまう事は何でしょうか。

アップル創業者のスティーブ・ジョブズは毎日同じファッションでした。同じ服を何着も買ってそれを着ていたのです。つまり、服に迷う時間を完全にカットしたのです。

もちろんここまでしろとは言いませんが、毎日の日常で悩むこと、ノロノロやってしまうこと、これを買えるだけで人生の密度が変わり始めます。

まずは歩くスピードを上げることからでも構いません。

一人旅をする



1人で行かないだろうと思うようなところへ1人で旅行します。国内でも国外でもどちらでも構いません。ただ、誰かと行くのではなく、1人で旅をする、これが重要です。

そして、そこで仕事をします。誰かと一緒ですとただの観光旅行になってしまいますが、パソコンや仕事道具を持って、**旅行先で仕事をするための旅行に出掛ける**のです。

すると、あなたはどこにいても仕事はできるというセルフイメージが頭にはいります。

なぜわざわざ職場に縛られなければならないのか、そんな必要はないぞ、とだんだん思えてくるようになるのです。

パソコンがあればできる仕事なら、有給を取っても取って仕事をしに旅行してみます。

もちろん海外へゆければ一番良いです。海外でもWifiが繋がりますから、パソコン1台もって、資料を作成したりできます。

レポートを作ってそのレポートを売ったりもできます。海外旅行の情報は欲しい人が沢山います。

国内でももちろん良いですね。沖縄などに敢えて仕事のための旅行にでかけるのです。時期を外して格安航空券を使えば安いですし、沖縄はレンタカーも安いです。海の見えるホテルで仕事をするのです。または温泉街で足湯に浸かりながら仕事をしていても良いでしょう。

仕事はパソコン作業だけではありません。アクセサリを作ってそれをメルカリで販売開始してみたり、カメラが好きならその土地の写真を撮って、画像販売サイトでクリエイター登録して売ってみます。

YouTuberになってみてもよいでしょう。
ブログを始めてもよいでしょう。

とにかく、**観光ではなく旅行は仕事の為にゆくものだ**、という意識を少しずつ植え付けることで、あなたの思考は行きたいところにいつでも行けるとインプットされます。

一度有給などを取ってみると、意外と平気だということがわかります。なぜあんなに無駄に遠慮をしていたのかと不思議に思うかもしれません。有休を取れると、人気のテーマパークも空いている時に行けます。自分の人生の時間を有意義に使うということに頭が回り始めます。

・やってみたいと思います

こういった表現を多用してはいないでしょうか。

つまり、推測・推定・希望的な表現ばかりを使っていないかどうか、ということ振り返って欲しいのです。

これは自信がないからこういう表現になってしまうのです。

例えばあなたは歯医者さんに通おうと思っている時に、

「それは治ると思います」と言われるのと

「それは治ります」と言われるの、

どちらが腕が良いと思いますか？

どちらの歯科医も腕にはさほど違いが無かったとしても、推測のように言われるよりは、断定してもらった方が自信あるように見えますし、安心しますよね。

あなた自身も断定表現を使うことによって自信がついてきます。

一度

「～～と思います」

という表現を、

「～～です」

と変えて欲しいのです。

例えば、AプランとBプラン、どちらが良いかを聞かれたら

「Aが良いと思います」

ではなく

**「Aが良いです」「Aですね」
と言い切ってください。**

なぜこれがあなたのセルフイメージを上げるのかというと、言い切ってしまうと、発言に対して責任が生まれてしまうので、それをどこかで恐れている

ために、責任を逃れたいがために「思います」という曖昧な表現を使ってしまふのです。

つまり、恐怖・不安から無意識のうちに曖昧な表現をしているのです。そのことで知らず知らずのうちに、恐怖を克服できないままの自分になってしまいます。

あえて断定的な表現を使うことで、小さな恐怖・不安を乗り越えてゆきます。その積み重ねがあなたのセルフイメージを強化してアップしてゆきます。

また、断定表現をすることで、あなた自身もスキル・知識がアップします。例えば、6月中に売り上げを1.5倍にできますか？と聞かれた時に

「できると思います」
と答えるのと
「できます」
と答えるの。

一度声に出してみたいのですが、自分自身の覚悟が変わると思いませんか？

来月の月収を1.5倍にしてください、と言われたら

- ・無理です、できません
- ・やれるかわかりませんが、やってみます
- ・とりあえずやってみます
- ・できると思います
- ・できます

この5パターンの回答があるとします。

試しに1つずつ声に出して言ってみてください。

一番しっくりくるのが今のあなたのセルフイメージなのですが、

Step2.今から3時間以内にできる目標を作って達成する

あなたは目標を達成する能力はありますか？

もし、今まで明確に目標を達成したことがなく、いつも計画倒れで、目標を立てることから遠ざかっているとしたら、今すぐ思いなおした方が良いでしょう。

あなたは目標の立て方が悪いのです。

目標を半年後や1年後に設定してはいませんか？

よく目標は期限を決めてやると言われていますが、そもそも半年や1年という期間で物事を考えてもモチベーションが続きません。

その状態で目標が未達だった、となると、セルフイメージは下がりっぱなしです。自分はダメな奴だ、こんなこともできないのか、とガッカリします。そこを打開してゆかなければなりません。

では、どうするかというと、

目標は**ものすごく短い期間で達成できるものから立ててゆく**
という手法を取ります。

タバコが吸いたいと思ってから3分間我慢する、という程度の目標から立てていきます。

そしてそれが**できたら、「目標達成！」と自分を褒めます。**

その程度の目標から始めます。

ランニングをはじめようと思ってなかなかできない人は、今から3時間以内にできることを目標にします。

例えば、ウェアを買いにゆく、シューズを買いにゆく、ランニングルートを開拓しに散歩にゆく、などです。

これが明日やろう、でも良いのですが、仕事の関係などで思うように時間が取れない場合も多々あります。

だからこそ、これから3時間の間にできること、にフォーカスするのです。仕事なら、3時間以内に終わらせる範囲を決めて、それを終わらせる。プロジェクトそのものの計画は3日くらいかかって作りあげるとしたら、これから**3時間以内につくれる可能性のあるところまでを目標にする**。

この小刻みが重要です。

もし終わらなかったら、目標量や数値の修正を行います。

ちょっと多すぎた、少なすぎた、と調整をして、**多少余裕をもって終わらせる程度の分量が望ましい**です。

また、例えば早起きという目標を立てて、朝の6時に起きようとしませんが、これがなかなかうまく行かないとします。

その場合は寝る時間を目標にします。夜の11時までにはベッドに入る、という目標です。

この場合も明日の朝という遠い時間の目標よりも、今夜寝る時間という近い目標を立てることで、それを遂行しやすくなります。

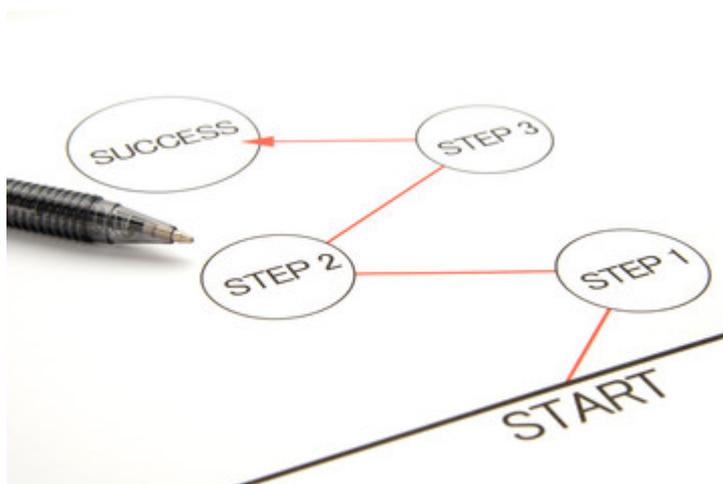
そうすると結果として、早寝をするのでいつもよりは早く起きれるはずですし、何日か続けると自然と朝早い時間に目が覚めるようになるでしょう。

ダイエットや禁煙も、期間をまずは3日、1週間だけ、と決めてやります。

すると3日できた、1週間はいける！という自信につながります。

自信は次のステップに進みたくさせる大きな原動力です。

もっとチャレンジしてみたい、となります。



そして、一度できるとまたもう一度できる、という確信も持てますので、ダイエットでリバウンドしても、焦らず自信を無くすこともなく、またチャレンジすれば必ずうまく行くから大丈夫だ、という余裕も生まれます。

目標は小さく、達成感は大きく。

これがセルフイメージをじわじわとアップしてゆく極意です。

Step3.運を人工的に上げてしまう

-----X



自分には運が無いと思い込んでいる人が多いですが、実は**運**というのも、**自身の選択の積み重ね**でしかありません。

運が良かったと言っている人は、**運が良かったのではなく、チャンスを手にした**というだけです。

例えばAさんとBさんがいます。

AさんもBさんも同じ時期にヘッドハンティングのオファーを受けたとします。オファーの内容は素晴らしく、今よりも収入が上がり、仕事の拘束時間も大幅に短くなります。

Aさんは**これはチャンスだとその申し出を受けました**。

Bさんは、**自分は今の会社に迷惑がかかるからと辞退**しました。

その後Aさんは年収が倍になり、年に4回は家族で海外旅行へ行くようになりました。仕事のストレスも減り、通勤の煩わしさからも解放されました。

一方Bさんは残った会社の業績不振のため、ボーナスはカット、残業も増えて体はボロボロ、なのに責任のある立場になってしまい、家に帰っても寝るだけ。土日もぐったり疲れて家族をどこかに連れてゆくのも億劫になり、家族仲が冷え切っている。

Aさんは言います。「**自分は運がよいのだ**」と。

Bさんは言います。「**自分は運が悪いのだ**」と。

さて、あなたはこの二人の発言を聞いてどう思いますか？

二人とも**起きている出来事は一緒**でした。

ですが、運の良しあしが起きる前に重大な決断をしています。

Aさんはチャンスと思って飛び込んだ、Bさんは遠慮した。

本当にAさんは運が良くて、Bさんは運が悪かったのでしょうか？

もしかしたらAさんの転職先は上手く行かなかったかもしれません。

Bさんが残った会社の業績が上がるかもしれません。

そうしたらBさんは自分は運が良かったと思うのでしょうか？

運が良かった、というより「あの時変わらなくて良かった」という心境になるでしょう。

つまり、動かない方がいい、余計なことに手出しをしない方がいい、Aさんも大人しく働いていればよかったのに、と思います。

「自らつかみ取った」という発想には行きつきません。

運が良いと思っている人も、悪いと思っている人も、実は**起きている出来事にはそこまで差はありません。**

ですが、一つ一つの選択の積み重ねで、後々の結果に大きな差が出てきてまいります。

そして、**上手く物事が進まない人ほど、運が良い事を期待します。**

宝くじに当たる事や、運命の出会いが勝手に向こうからやってくることを望みます。

ですが、本当に運が良い人と言うのは、**自らの判断や行動で運がめぐってくるようにできる人**のことを言います。

偶然の巡り合わせは誰にでも存在します。

しかし、それを手に入れる事ができるのかできないのかは、その出来事に対するあなたの選択と行動次第なのです。

運を良くできる人は、運が良くなるように計画を立てられる人のことを言います。

例えばギャンブルで負けない人は、一見運が良いと思われるかも知れませんが、負けないように知識や技を身に付けて、自分がまけないように行動することができるだけなのです。

パチンコで毎回勝てる人は、どの台が辺りが出やすいかという事前知識を持っており、1日に使う金額を3000円など決めて、それ以上は使いません。勝っても今日の飲み代1万円が手に入ったらそこでやめる、といことをしています。

つまり、**負けない工夫をしている**のです。

あなたは果たして**運が良くなる工夫をしている**でしょうか？

計画的に運が良くなるように自分の行動を意識的に動かしていますか？

運に頼ろうとすると、自分では人生をコントロールできない、というセルフイメージが出来上がってしまいます。すると、本当はなんとでもなる事に対してまで、間違った判断をしてしまい、間違った解釈と行動で、永遠と自分ではコントロールできない人生を送ることになってしまいます。

人生は全て自分自身の手でコントロールできるのです。

コントロールするには、**行動力を上げるのが最も最適**です。

ヘッドハンティングの話をもらった時、その会社のリサーチを徹底的にする、勤めている人を観察して幸せそうかどうかをしてみる、その組織の外部評価を調べる、その職種の将来性を専門家に聞いてみる、などなど、最終的

な判断を下す前にできることが実は沢山ある、ということに気が付くべきです。

これらの行動をするかしないか、で正しい決断、判断ができるようになります。

なにもせずただ運のせいにしているのは、セルフイメージが上がる事はありません。

セルフイメージが低いまま宝くじなどに当たってしまうと、当たる前よりもどん底の不幸に陥ります。

アメリカで宝くじの高額当選者のその後をリサーチしたところ、7億円当たっても4年くらいで使い果たしてしまい、少なくとも5年以内には以前よりも不幸になっていることが後を絶たないそうです。

宝くじに当たらなければ、それなりに通常の幸せな暮らしをしていたでしょうが、急に転がり込んできた幸運をコントロールできず、果ては犯罪を犯してしまう人もいます。

セルフイメージが高い人は高額所得を持っていても、人間性が崩れることはありません。

ネガティブに支配された状態で所得が高くならなかったことをむしろ有難い、それこそ運がよかったと思うべきです。

これからセルフイメージを上げて行くことで、そのセルフイメージに相応しい所得を手にしてゆきますし、お金に振り回されないあなたになります。



Step4.諦めない極意

-----x



自分には無理！と諦めることが多い人はいますか？
素敵な人を見かけても、自分にはふさわしくないと諦めてしまいますか？
本当にやりたい事があっても、収入にならないと諦めてしまいますか？
ダイエットや禁煙、禁酒を途中であきらめて、やはり自分は意志が弱いと思
い詰めたりはしていませんか？

今までのあなたはネガティブが支配していたので、**諦めやすい事柄を目標に
していた**に過ぎません。

つまり、どうせ諦めるようなことに意識を向けすぎていたのです。

ここをまずは理解しましょう。

そして、自分には無理と思った瞬間に、

**「無理じゃないとしたら、自分は今後どう行動するだろう」ということに焦
点を当ててください。**

もしくは「どうしたら無理じゃなくなるのか」ということを考えて欲しいの
です。

独立起業したいけど無理と感じているとしたら

無理じゃないとしたら、自分はこの後どう行動するだろう？と考えます。

もしくは**どうしたら無理ではなくなるのか？**と考えます。

結婚したいけど、無理だと思うなら

もし無理じゃなければ自分はこの後どうするか？結婚相談所に登録したりすると思いますし、今より収入があがれば無理とは思わなくなる、という案がでてきます。

諦めるとは、**解決策や打開案を出すことをやめること**です。

次に打つ手があったり、こうしてみよう、ああしてみようという案が出続けるのであれば、それは諦める必要はありません。

また、**本当に諦めていることは全く別のこと**だったりします。

例えば、ダイエットも何をどう頑張っても上手く行かなかったと諦めるとします。しかし、あなたがダイエットをする理由は女性にモテるようになりたいという理由だった場合、ダイエットは諦めても、女性にモテるようになることは諦めなくてもよい、という判断ができます。

ちょっと肉付きの良い、ガタイのいい男性の方が好きという女性もいます。そういう需要がある所を狙ってゆけばよいだけなのです。

ダイエットが失敗するたびに自分のセルフイメージを下げるよりは、**ダイエットした先にある欲しいものを先に手に入れてしまう方が、セルフイメージはあがります。**

独立起業も、お金が欲しいよりも自由が欲しいという理由でそれを望む場合が多いのです。会社員をしてもある程度自由になる方法もあります。

あなたが心から望むものがあれば、それは諦めたいとは簡単に思えません。ですが、その心から望むものが何であるのか？を正しく理解していないために簡単に諦められることばかりを目標にしてしまうのです。

諦めるのは、Step2の目標の立て方の項目でも説明しましたが、到底たどり着けそうもないものを見て、無理と思っているにすぎません。

もう少し手前の目標や、容易に達成できるものから手をつけていって、**セルフイメージにダメな奴、できない奴、という情報を送らないように心掛ける**ことが重要です。

- ・もし可能だとしたら、自分はどう行動するか
- ・これを諦めたとしても手に入るものはあるか
- ・これを手に入れたことでさらにゲットできる幸運はなにか、それはどうしたら手に入るか？

この思考のステップを意識してください。

Step5.自分のことだけ考える



自分を犠牲にして集団の役に立つことを美德とする日本では、個人よりも集団の利益が優先されます。

従って、自分勝手に好き勝手振る舞う人が嫌悪される傾向にあります。

そのせいでマイペースに行動する人は少ないです。

ただ、そのおかげで公共のマナーはものすごく良いと、海外からの評価も高いですから、一概にそれが悪いとは言えません。

ですが、あまりにも極端に周囲に合わせようとしてしまう為、自分を我慢したり見失いがちになります。

自分を我慢したり見失ったりするとセルフイメージが下がります。

特に相手からの反応や相手の気持ちを読み過ぎてしまったりして、言いたい事も言えない、やりたいこともやれないと、それが日常になってしまいます。

試しに、一度自分のペースで行動してみてください。

例えば、

- ・飲み会で先に帰る
- ・仕事で上司よりも先に帰る
- ・やりたくない仕事を断ってみる

- ・人を待たない
- ・率先して休む
- ・自分の分が終わったら帰る

など、自分がやりたいようにやってみるのです。

すると、どれだけ自分をいらぬ気を使っていたのかがよくわかります。

そして、実は**マイペースで行動しても、ある程度は大丈夫だ**ということに気が付きます。

自分のことだけ考えて時にどうするか。

他人や集団のことを考えてばかりいるから、あなたのセルフイメージは低いままなのです。ここを上げて行くには、自分のペースを取り戻すことが肝心です。

自分のことだけ考えると、回りに迷惑がかかるのではないですか？

と思う人もいますが、**回りに迷惑をかけまいとしている人のほうが、実は迷惑になるケースの方が多い**のです。

分かりやすい例が、具合が悪いのに出勤する人です。

休むと迷惑がかかると言っただけで会社にきますが、風邪をひいていた場合周囲に移してしまいますし、こちらも気を使います。具合悪そうな姿を見ているだけでこちらもぐったりします。早く帰ったら？と促しても帰ろうとしない。逆に周囲を疲れさせてしまいます。

それよりも、頼れる人にお仕事のフォローを頼み、自分が元気な時はみんなの為に動く方がよほど助かります。

病気の際は無理をしません、という人でも、それ以外のところで同じようなことをしてしまっている可能性もあります。

自分がいなければ会社の仕事が回らないと思込んでいませんか？

個人事業主であればそうかもしれませんが、ある程度の組織である場合、他にも動ける人がいるのです。

迷惑をかけまいと自分が頑張っているつもりが、他の人の方が実はその仕事に向いていて、うまくやってくれる場合があるのです。

その事実気が付かず、もしくは気がついてはいるがゆえに、自分の立場を守ろうと、あたかも自分がいないと駄目なように振る舞ってはいませんか？

一度思い切って、周囲に迷惑をかけてみてください。

意外と周りの人が寛容であったり、むしろ仕事が進んだり、感謝されるという出来事が起こります。

一生懸命周りの人のことを考えても、本当に相手のためになっているかは、相手に聞いてみないとわかりません。

余計なことをしやがって、と思われている可能性もあります。

部下の尻拭いをしたつもりが、上司は自分のことを信頼してくれない、挽回の機会を与えてくれなかった、と理解してしまう可能性もあります。

あなたが一生懸命周りのことを考えて空回りしたり損をした場合、あなたも我慢していますし、回りも我慢しています。

皆と同じように我慢しなければならないと思っているうちは、ネガティブがまだあなたを支配しています。

簡単な計算ですが、

あなたと回りの人全てが我慢するのと

あなた一人だけでも我慢はしない

全体的に見た時に、あなたが我慢をしないだけで、つらい思いをしない人が一人減るのです。

そこから徐々にその風潮が広がれば、多くの人のがのびのびと仕事をして結果効率の良い働きができるようになるかもしれません。

自分が我慢して人と合わせるようなことをすれば、あなたは無意識のうちに周りにも同じことを強要することになります。

果たしてそれはあなたも回りも幸せなことなのかどうか、というのを考えなおして欲しいのです。

自分が無意識でしていることは、相手にも求めてしまうものです。
でも同じ求めるなら、お互い気持ちの良い事を求めたいとは思いませんか？

あなたが我慢せず自分らしくマイペースで振る舞えば、自分が我慢をしない
選択をすれば、相手にも我慢しなくてよいというメッセージを発することが
可能になるのです。

一度試しに、回りの空気を読まずに帰ったりしてみてください。
意外と問題無いことに気が付きます。

Step6.失敗さえも成功と思えるマインドセットを持つ

-----X

失敗が怖い。

それこそが、成功を遠ざける大きな要因でもあります。
人は基本的に恐怖を覚える生き物だということを説明しました。
失敗を予測してしまうことは人間として仕方がないことです。

ですが、それをどう捉えて処理してゆくのか、ということが重要になります。

例えば、**どんな大きな失敗しても、今後のあなたの人生や成功になんの影響もないと知ったら、どう思いますか？**

むしろ幸せになって、明るい人生を送ると言われたら？
失敗すればするほどお金が入ってくるようになるという仕組みなら？
どんどん失敗したくなりますよね。

ただ、**失敗＝不幸** という図式が私たちのセルフイメージに深く染みついているために、失敗の恐怖から逃れられないのです。

いくら失敗してもまったくへっちゃらで、むしろスキルや知識が増えて成功に近づくと知ったら、あなたは失敗に対してどう感じますか？

あなたがやるべきことは**失敗を恐れることではなく、冷静に失敗ランクを見極めること、各ランクごとに失敗した場合のリカバリー方法を設定しておくこと**です。

まず、あなたが目の前に失敗できない案件を抱えたとします。
自分自身のチャレンジでもよいです。

その時最悪の失敗・失態シチュエーションはどういうものかを考えます。
会社のプロジェクトであれば、経費をつぎ込んで一円も結果が出なかった、まるまる赤字になった、ということが最悪の失敗だったとします。
それを例えばレベル4最悪事態と想定します。

経費の半分くらいは回収できたけど、半分赤字をレベル3、
というように、失敗の程度を区分わけします。

そして、最悪レベル4の事態になった場合は辞職する、一からやり直す、確実に結果が出せる以前のプロジェクトで挽回する、など自分が出来得る限りの責任の取り方を考えます。

できれば辞職することは避けて、挽回できる方法を用意しておきます。
そして、その上で上司や先輩などに最悪の状況を伝えて、それでも私たちはチャレンジすべきか、を議論します。

わかった、それでもやろうとなれば、あなたは担当者として最善を尽くすのみです。会社も最悪の状況を理解しての決断ですので、あなただけが責任をとるということはありません。

失敗とは何かを失うことです。

その失うものの正体がわからない、ということがそもそもの最大の不安を生み出しているのです。

まず、失敗したら失うものを全て書き出してください。

そして、失敗の程度をレベル分けして、各段階ごとにリカバリー方法の案を書き出します。

そして、できるだけリスクを周囲に伝え、どうしたら回避できるかを共に考えてもらいます。

失敗で失うものと言えは

- ・ お金
- ・ 信頼

このどちらかが大きいと思います。

このどちらかを大きく失うことで、職であったり家族だったりを失うことになる可能性を考えてしまうのです。

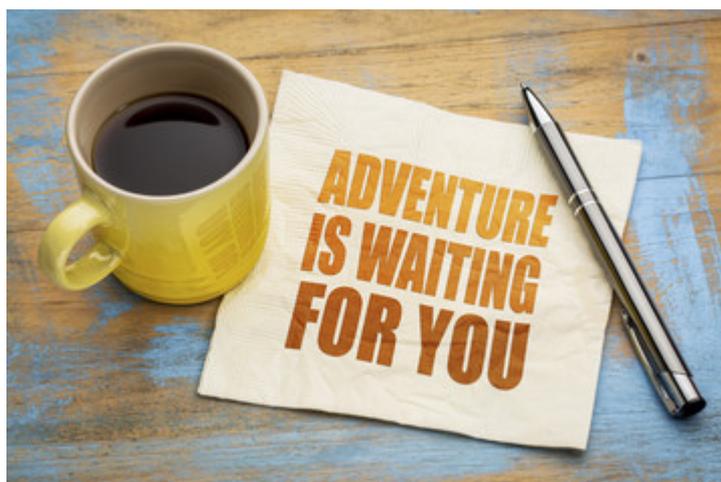
あなたはどちらを失う方が怖いでしょうか？

こうして恐怖についても細かく見て行く事で、一体自分が何に怯えていて、そしてそれは本当に怖がるべきことなのかどうか、ということが明確になります。

多くの場合はそれほど恐れるものでないのに、むやみに怖がっている場合が多いのです。

恐れと不安はセルフイメージを下げてしまうものです。

その正体をはっきりさせることで、少なからず怖さがなくなることでしょう。



Step7.迷ったら正しい方は選ばない

-----X

セルフイメージが低い時は、どうしても失敗が怖いために、なんとかして成功しようとしみます。そのために「正しいほう」を**選ぼうとしてしまいます**。え？正しい選択の何がいけないのですか？とあなたは思うかもしれませんが、正しいとは、だれの目線、基準での正しさでしょうか。

正しい方を選ぼうとすると、どうしても無難な選択になってしまいます。無難な選択とは、あなたらしくない選択、ということです。あなたらしくない、ということはセルフイメージが低い状態です。それを打開する為には効果的な方法があります。

それは、正しい方を選ばない、ということです。

思い切って、正しと思いついていた方法を止めて、斬新な方法、面白そうな方を選択します。

ちょっと変わっているけれど、あなたがワクワクすること、つまり**楽しい方を選択**します。

楽しさから生まれたアイデアはワクワクします。

ワクワクするということはポジティブなエネルギーが内側から湧いてきます。その状態で物事を進めると、正しくあらねば、という固定観念から解放されます。

解放された状態で行動するあなたは、いつもよりもモチベーションが高いことに気が付くと思います。ポジティブなエネルギーを得ることができます。

今まで、失敗したくないからこそ、正しい事を選ぼうともしませんでしたか？今から正しいことを選択しようとすることはやめて、**楽しい方を選択**してください。

それだけで、あなたのセルフイメージはぐんと上がるのです。

意識を、正しいから楽しいに向けるだけで、感じ方も捉え方も全く違ってきます。

明日何かを決断する時に、どちらが正しいか、よりもどちらが楽しいか、で判断してみてください。

楽しいことは苦ではないのです。苦でなければ行動する事も辛くないのです。

あなたが**チャレンジして長続きしないのは、正しくやろうと考えすぎているから**なのです。楽しくやればそれでいいのです。

正しかったかどうかは未来が決めるしかありません。

間違っていたとしても、楽しさというポジティブな状況から生まれた失敗なら、純粹にまた次頑張れるのです。

正しいことをしようとして失敗したら、立ち直れません。

なぜなら、何が正しいか基準がわからなくなるからです。

しかし、楽しいという基準ならまた選択できるのです。

そしてやっているうちに、成功する方法や法則がわかってきます。

楽しいことを続けてさらには成功への道のりがわかってくる。

こんなに良い事は無いと思います。

“

— ROAD TO 100million —

100万円達成までのセルフイメージを作ろう

”

**月収100万円は、簡単**

-----x

あなたは月収100万円と聞いて、自分には可能だと思うでしょうか？それとも不可能だと思うでしょうか？

正直な所をまずは感じてください。

自分に嘘をつくところからまたセルフイメージは下がりますから、自分の思っていること、感じていることにまずは正直になることが重要です。

今の自分には遠い、無理、想像もできない。

それでも全く問題はありません。

むしろ**想像もつかないくらい真っ白なキャンパスを持っている、好きなだけそこに書き込めるからラッキーだ**、ぐらいに思ってください。

さて、このマニュアルでも何度も説明してきましたが、

いきなり遠い目標設定をすること自体が、セルフイメージを逆に遠ざけてしまう結果になります。

月収100万円を達成したければ、まずは**ものすごく達成しやすい目標からクリアしてゆく**必要があります。

正しいステップさえ確実に踏めれば、確実に進んで近づいてゆき、やがて可能な目標になってきます。

具体的にその計画を、順を追って説明してゆきます。

まず、100万円から自分の今の月収を引きます。

残りが70万円だとしましょう。

その70万円をどう稼ぐか。

今一生懸命稼いで30万だったとしたら、70万円も途方もない金額に思えるかもしれませんが、それもステップを組んで着実に進化してゆけば、すぐに可能と思える金額になってゆきます。

さて、では具体的にやってゆきましょう。

1.明日いくら稼げますか？

明日固定のお給料以外で収入を得ると決めます。

金額を決めてください。いくらでも良いです。

1円でも、10円でも、100円でも、明日ゲットできる金額を決めます。

1円、10円なら、同僚にでも頂戴と言えらる金額です。

100円なら、ちょっとした仕事を引き受けるかわりにもらってもよいですよ
ね。

仕事の内容によっては1000円位もらえるかもしれません。

これが、稼ぐ、ということです。

臨時収入、副収入を得てゆくわけですが、何でもないことでもらったり、自
分のスキルや人を助けたことで、謝礼を受け取る。

サラリーマン人生が長いと、どうしてもお給料以外で稼ぐ方法がわからず挫
折するのですが、1円~10円くらいなら同僚にもらえます。100円くらいで
も渋々ですが、くれるかもしれません。

ですが、これをただもらうのではスキルがあがりません。

例えば、マジックを一つ覚えて、上手くできたら10円もらえる？

と聞きます。

これなら昼休みにランチの時間にできますね。

4人でランチに出掛けたら、成功した場合30円の収入になります。

占いや手相を見てあげるのもいいでしょう。

1人10円なら喜んで見てもらいたいと思うでしょう。

100円なら、何か仕事を手伝ってあげるとすんなり払ってくれるでしょう。
嫌なことを進んで引き受ければ1000円くらい喜んで払ってくれる場合もあ
ります。

デートの予定があるのに、上司に仕事を押し付けられた同僚などがいたら、
すかさず助け船をだします。

ビジネス、副収入と言った時にどうしても私たちは、知らない誰かに何かを
売ろうとしますが、本来成功するビジネスとは、知り合いや身内から始める
ものなのです。

知り合い、身内を成功させる、もしくは喜んでもらえることをしてゆき、そ
れに対して喜んで払ってくれる金額を提案することを繰り返してゆきます。

自分が何が好きなのか、何を得意としているのか。

手相ならちょっとネットで検索し、やり方を調べれば多少どうやって見るかがわかるようになります。

そして、あなたの手相が面白い、となったら社内の人は皆10円握りしめてくるようになります。

そしたら知識と経験が増えます。

10人の会社なら、10人の手相を見れる事になります。

100人の会社なら100人の手相を見れる事になります。

これが評判で社長や重役の耳にでも止まったら、しめたもの。

重要なポジションの方には、他の社員さんにやっているような手相を見ることはできません。

なぜなら、10円でやっているような手軽なアドバイスでは、社長には不向きなのはおわかりですよね。特別な方法で確実に会社を上向きにするアドバイスを致します。つきましては経営者専門の手相占いがありまして、こちらは1回1万円ですが、どうしますか？

うまくゆけばあなたは時給1万円です。

このように、ビジネスとは常に小さな階段を上ってゆく、小さな成功の繰り返しなのです。

しかし、これこそがもっとも確実にしかも短時間で成功する方法なのです。

多くの方は、巷にあふれる「たった3か月で1000万円」という情報のせいで、それが自分にもすぐ可能だと思い込んでしまいがちですが、種をあかすと、たった3か月で1000万円稼いだ人は、もともと起業していたり、ビジネスの基礎があり、セルフイメージも起業家であるために上手く行くというだけなのです。

しかし、あなたのセルフイメージはまだまだ会社員であった場合、まずはお給料以外で1円、10円、100円稼げる方法を探して実践することがもっともリスクなく、長く続けてゆくための一番大事な秘訣でもあります。

繰り返しますが、ネガティブが居座ったままではあなたがなりたいと願っているセルフイメージは出来上がらないのです。

ネガティブに潰されて、蚊の鳴くような声で「お金持ちになりたい」とつぶ

やいている状態なのです。ネガティブを弱体化して逆にネガティブを蚊のような存在にしてしまわないと、1000万円なんて夢のまた夢なのです。

あなたには本来、年収1000万円以上の価値があるのです。
そのための知識やスキル、特技や得意技もあるのです。

全く何も取り柄がない、スキルも知識もない、という人はいません。

いやいや、自分は本当にはいいんです！！

という方は、ネガティブがまだまだ居座っています。

「本当に自分に取り柄も能力も才能もないのか??」と
疑問に思わなければなりません。

「自分はダメな奴だというその根拠は？」と

常に【自分がダメ】を疑うのです。

自分がダメじゃないとしたら、何がどんな所がダメじゃなのか、良い所なのか。特技や得意技、好きなこともある。

一度きりの人生、その良い所を発揮できずに終わったら、それでもいいのか？

マイナス感情になりそうになったら、自分にそう問いかけてください。

では、あなたが10万円稼ぐ方法を考えてゆきましょう。

1円稼ぐ方法

例) 親や同僚、友人にもらう

10円稼ぐ方法

例) 占いをする マジックを披露する 一発逆をして面白かったらもらう

100円を稼ぐ方法

例) 簡単な仕事を代わりにやってあげる 美味しいコーヒーを入れてあげる
掃除を手伝う

1000円を稼ぐ方法

例) 友人が欲しがっていたものを譲る メルカリに出品してみる

10000円を稼ぐ方法

例) 1円～1000円稼いだ方法を繰り返す 占いスキルを上げて1回1万円にする

10万円レベルからは、1万円を稼いだ方法を10回繰り返す、という作業になってきます。

つまり、「集客」です。

集客にはコツがありますが、それはあなたが次のレベルになった時にお伝えできる機会をつくりたいと思っております。

1万円を10回売れるようになってくると、今度は2万円の商品や5万円の商品にして売ってゆく、もしくは数千円の商品でも1000人、2000人というレベルで売ってゆく、これをやってゆくことでビジネスレベルが上がって行きます。

今は目の前の人に1円、10円、100円、1000円、と売ってみるのです。

できる人はメルカリで不用品を一つ売ってみてもよいでしょう。

やってみるとわかりますが、**1円でも10円でも売れた瞬間に、あなたのセルフイメージは起業家になってゆきます。**

価格は問題ではありません。価格帯もセルフイメージと共に徐々に上がってゆきますので、今は気軽にいただける金額で勝負しましょう。

- ・ 1円でも10円でもお金を出して頂ける
- ・ お給料以外でもお金は入ってくる
- ・ お金ももらった上に相手に喜んでもらえる

・自分で売った

このセルフイメージを蓄積してゆくことが大事です。
まずは自分がチャレンジできる価格帯で
10人目標にしてやってみましょう。

家族、友人、同僚、先輩後輩、気軽にお願ひできる人からビジネスを始めて
ください。

もし1万円売れた方法が、あなたにとって楽しくてワクワクするビジネスなら、それを100人に行えば100万円になります。
100個売れば100万円になります。

そこまで行かなくとも、30万円の収入ができれば新しい人生を考えるには十分な月収になります。

30万円の月収ができたなら、次は100万円は簡単そうだな、と思えてくるはずです。

ここまできたらネガティブはもうかなり弱体化して、虫のサイズになり弱っちい声で「それはやめとけー」「きけんだぞー」と耳元でつぶやきますが、全く迫力も支配力も無いので、あなたの勇敢なチャレンジがそがれることはありません。



“

—終章—

セルフイメージとは無限の可能性

”

ネガティブは弱体化しても消えることはない

-----X



ここまで教えてきてなんですが、**ネガティブはあなたの中から消えることはありません。どんなに消し去ろうとしても消えることはありません。**

だからこそ、弱体化して力を弱らせ、いつもは**本来の自分のセルフイメージが活躍するスペースを常にあけておかなければなりません。**

ネガティブはどんなに頑張ってもいなくなれない理由、それは**ネガティブの本当の正体は、扁桃体という脳の部位**であるからです。

脳の一部ですから、これを取り除かない限りはなりません。

どんなにネガティブが不要だとしても、脳を手術してそれを取り除きたいとは思いませんよね？

扁桃体の役割の一つに危険を知らせるというものがあります。

こんな実験があります。サルから扁桃体を取り除くと、どうなるか。取り除かれたサルは恐怖を感じなくなります。他のサルなら怯えて近づかないヘビなどに平気で近寄ります。

人間でこの実験はできませんが、ウルバツハ・ヴィーテ病という、脳の側頭葉（扁桃体がある場所）が破壊される疾患があり、アメリカにその疾患のせいで扁桃体が損傷している女性がおりました。

研究チームはその女性がどの程度、恐怖を感じるか実験を行いました。すると、ペットショップで毒蛇やタランチュラに触る事を恐れず、ホラー映画に対する恐怖心もものすごく低い事がわかりました。つまり、普通の人が怖いと思うことが怖くない。

これはものすごいメリットなのでは？とあなたは思うかもしれませんが。まったく恐怖や心配などのストレスを感じなければ、勇敢なチャレンジを繰り返し、失敗もものともしなくなるのでは？と。

しかし、大変危険なデメリットも同時に存在します。

なまじ恐れがないために、危険を危険と感じられないものですから、自ら危険に飛び込むようなことを何度も繰り返してしまうのだそうです。

通常であれば、ナイフや銃を突きつけられれば、もう二度とその場所には行かなくなり、用心して歩くようになりますよね。

しかし扁桃体が損傷している女性は、事件からすぐに立ち直り、それまでの習慣を変えることなく、貧困層の多い、麻薬や暴力がはびこる地域でも夜遅くに平気で危険な場所に、何度も出かけて行ってしまおうそうです。

つまり、**危険を回避することをまったく学んでいなかった**のです。これでは命がいくつあっても足りません。

わかりやすくネガティブという言い方をこのレポートではしましたが、本来であればあなたを守るためにつくられた、天使のシステムなのです。

ただ、それが**現代社会では行き過ぎた防御反応**になってしまうため、自分らしく生きて行けない結果を招いてしまうのです。

人間社会はここ数千年の間に劇的に変化しました。

しかし、人間そのものの脳や体などの基本的な機能はさほど進化していません。

アフリカのサバンナで狩猟民族をしていた頃と、脳のサイズはそんなに変わらないと言われています。

その時に必要だった危険を察知する能力、例えば夜腹をすかせた獣に襲われる不安や恐怖などは、現代社会では必要がないものです。

集団で種の生命を守るのが役目だった大昔とは違い、現代の日本では生命は不慮の事故や事件、病気以外では亡くなりません。

餓死や寝ている間に獣に食われる、ということはよほどのことが無い限り無ありません。

ですが、太古から不安や恐怖を感じる事が脳のシステムであったために、それがあなたのセルフイメージを妨げているに過ぎません。

ネガティブが一番守りたいものとは？



ネガティブ＝扁桃体 とすると、**ネガティブが一番守ろうとしていたのは、実はあなた自身なのです。**危険や不安、恐怖を感じるものには近づくなと、指令を出していただけに過ぎません。

それは**命を守るシステムであり、これからのあなたにも必要不可欠な存在**なのです。

散々悪者扱いしてきましたが、そう考えるとネガティブにも感謝をしなければなりません。

これまであなたを守ってくれてた存在なのです。

「守ってくれてありがとう」と言ってみましょう。

考えてみてください。

あなたは、衣食住はそれなりに足りているではありませんか？

これまで生きてこられたのも、そうやって守られながら育てられて、生きてきたからなのです。

家族、学校、会社、決してあなたの命を奪おうとはしなかった。もちろん酷い目に遭わされたこともあるかもしれませんが、おおむねほとんどの人はあなたを殺そうなんて思っていなかったと思います。

ただ、恐怖を植え付けることで守ろうとしてきた、ここに難しさがあります。

恐怖を植え付けることが愛情だと思って育てられたのです。

恐怖やストレス、やりたくないことをやらされる。

でも受け取る方はそれが愛情だと感じられない。自分はダメな人間だ、悪い子だと思い込んでしまう。

そして扁桃体が恐怖や不安を感じるが多くなり、大きくなり、やがて押しつけても動かないネガティブに変貌してしまったのです。

ですが、あなたはこれから変われます。

毎日が冒険と革命



現代はもう狩猟採集の時代ではありません。
寝ていると焼夷弾が降ってくることも、今の日本ではありません。
防犯対策はしなければなりません、急に狼やライオンに襲われることもありません。

そんな時代に危険や恐怖を感じ過ぎて、**何もできないのはもったいないこと**なのです。

それは本当に恐れるべきことなのだろうか？

部長って本当に怖いのか？

奥さんがなんで怖いのか？

失業やリストラがなんで怖いのか？

老後がなんで不安なのか？

どうして今の仕事をやめられないのか？

昔は命の危険と隣り合わせだった。

しかし現代で感じる恐怖や不安とは、**命まで奪われる恐怖ではない**のです。
仕事を失って家族に捨てられても、生きています。

それを命の危機を感じていると同じレベルで感じてしまうから、
会社をクビになったら生きて行けない、家族に捨てられたら生きて行けない、
という解釈になってしまうのです。

クビになったら得られるものもありますよね。

退職金や、会社都合による失業手当、有給も消化できるでしょう。

数か月は自由な時間が得られます。

しかも、退職前に次の仕事の準備も進められます。会社都合なので職歴にも傷がつきません。社員をクビにしなければやっていられない企業よりも、将来性のある会社に入ったり選びたい放題のはずなのです。

それはセルフイメージさえ高ければ、自然とそういう解釈になります。

ですから、何が起きてても対処できますし、もっといいことを起こす人間であると決めれば、一見不運なことでもその何十倍にも良い事にしてひっくり返すことのできる人間になるのです。

昔は生き延び、命を繋ぐことが人の生き甲斐でした。

今のあなたは、どんなことが生き甲斐だと思えますか？

毎日がちょっとした驚きの冒険と革命に満ちたものであったなら、どんなに楽しいか考えた事がありますか？

ネガティブ、言い換えると行き過ぎた恐怖や不安に押しつぶされて隠れてしまっている、本当のあなたにアクセスしてください。そのあなたに聞いてください。

そうか、そんなことをしたかったんだね、とわかることが沢山あると思います。本当のあなたにアクセスすること、それだけでも毎日新しい発見があるのです。

あなたの人生のはまだ何も書きこまれていない小説のようなものです。

あなたが真っ白なページに好きなことを書き込んで、好きな人生を生きてよいのです。その権利はすべての人にあります。あなたにももちろんあります。

1冊真っ白なノートを買って、ここまでセルフイメージを上げた実践をもとに、そのノートに好きなようにあなたの人生のストーリーを描いてください。



あなた自由な毎日を送れるお手伝いができたなら、私も嬉しく思います。

ここまでお読み頂き、ありがとうございました。

伊藤孝将