

できるようになりたいと
思っているひとのために

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2203号
(2009年11月9日発行)より

今日のメッセージは、とってもシンプルです。

『できない』は、エネルギーをうばう」

「私にはできない」ということばが、口ぐせになっているひとがいます。でもね、それって当たり前だと思うんですよ。ためしに言ってみてください。「私にはできない」これで、できるような気がしてくるひとがいますか？ いませんよね？

「できない」と言うことによって、確実に、エネルギーダウンするでしょう。エネルギーがダウンすれば、できることもできなくなります。だから本当は、「できない」のではなくて、「できない」と言うことによって、「できない」事実を、引き寄せているわけなんです。

あなたは、それができるようになりたいのですか？ だったら、「できない」とは言わないことです。理由は、いま

説明したとおりです。

もしもできるようにはなりたいたと思わないなら、それは「できない」ではなく、「やらない」なのです。日本語の使いかたがまちがっていますから、次からは「やらない」に訂正しましょう♪

できるようになりたいのに、いまはできないだけならば、まずは、宣言してしまうことを、おすすめします。「できる！」とね。

ポイントは、根拠なんかどうでもいいことです。この「できる！」は、「できるようになりたい」の後半を省略しただけなのです。「ようになりたい」には、根拠は必要ありません。だから、根拠なく言ってしまってもかまわないのです。

でも、それって、なんだかうそをついているようで、いやだというひとは、「できる！」と言ってから、うんと小さな声で、ささっと、「ようになりたい」とつけ加えてください。

ほら、よくスポーツ新聞とかにあるでしょう。「アイドル〇〇さん、結婚か！」…あの、うーんとちっちゃく書いてる、「か」と同じだと考えてください。

ともかく、一応言っただけではいるのですから、うそにはなりません。それでも、「できない」と言ってしまふより、ずっと前向きな気持ちになれるのですよ。ついでに言えば、その語尾も、少しずつ変化させていくと効果的です。(くれぐれも、後半は、小声で、ささっと♪)

「できる！…ようになるといいなあ」
「できる！…ようになれるかもしれない」
「できる！…ようになってもいいかも」
「できる！…ようになってきたかも」
「できる！…ときもあるかも」
「できる！…！」
…そんなふうだね。

あ、裏技…というか、かめわざがひとつありました♪ この方法だと、「できない」と言っただけでも、できるようになる可能性があります。

ちからのかぎり、大声で、「できない！」と叫ぶのです。

「で〜き〜な〜い〜い〜い！！」

こんな感じですよ♪
MAX大声でやってください。全身にちからをこめてください。できたら、手足を振り回すと、さらに効果的です。こう、つけ加えてもいいです。「文句あつかあああ！」(爆)

要するに、自分の気持ちに、正直になるのです。できないという気持ちを、300%、解放してやるのです。するとすっきりして、案外、やってみよう、なんて気持ちになってしまうのです。「やってみよう」は、「できる」の入り口なのですからね。

以上。

「できない」が口ぐせで、でも、できるようになりたいと思っているひとのために、今日は、秘策を公開してみました♪

いつも書いていることですが、とにかく、ぴんときたら、ためしてみてくださいね。魔法使いか超能力者でもないかぎり、行動しないで何かを変化させることはできないのですから♪

あなたのトライを、いつでも応援していますよ！

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめわかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2009年4月、2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>