

毎日を快適に過ごすための シンプルな方法

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2288号
(2010年5月13日発行)より

毎日を快適に過ごすためのシンプルな方法。それは、朝起きたときに、「今日は、どんな気分で過ごそうか」と考え、それを決めること。

「今日は、イケイケドンドン、リリリで行こう！」
「今日は、しっとり落ち着く、エレガントモードでいこう」
「今日は、明るくさわやかに♪」

なんでもかまいません。決めたら、それを意識して、一日生活してみてください。はい。それだけです。

え？ そんなに簡単に決められないですか？ 思ってみても、ついつい落ちこんだり、いらいらしたりしてしまう…？

でもね。あなたはたしかに選んでいるのですよ。北をめざせば北に行くように、私たちは、めざしたものを選ぶようになっています。

あなたが、落ちこんだり、いらいらしたりするとすれば、どこかで、やはりそれを選んでいる自分がいるのです。

たとえば、あなたは、こんなふうに思ったりはしていませんか？
「〇〇さんのせいで、私は、いつもいらさせられる」

この考えかたは、ひっくり返してみると、「私は、ひとの対応によって、そのつど感情を左右される自分を選んでいる」ということなんです。

繰り返しますが、私たちは、自分で選べないかぎり、そのようにはならないのです。もしも、〇〇さんが、68億人の人類すべてを、いらいらさせることができる…のであれば、別ですが。(それはそれで、ものすごい才能です)

「でも～」と、反論したいあなた(笑)。もうちょっとだけ、おつきあいくださいね♪

そんなふうに感じてしまうあなたは、深いところでは、こう思っているんです。「私は、ひとの対応にいちいち感情を左右されない、安定した自分になりたい」。でないと、そもそも、いらいらする必要がないのですからね。

あなたが、本当に願っていること。そこにしっかりフォーカスしてください。「うまくいっていない現状」にではなく、「こうありたい自分」に、焦点をあわせるのです。

そして、こんなふうには、自分に言ってあげられます。「いまは、まだ、ときどき(または、しばしば)、ひとに左右される自分がいるけれど、でも、本当に深いところの自分は、安定したところで生きる自分を、望んでいるのだ」と。
そう。本当に自分がめざしたい方向を、そのつど、思い出させてあげるのです。

できていない自分を責めると、できていない自分にフォーカスがいきます。すると、そこにとらわれます。だから、そこはほっておくのです。(放置！)

代わりに、ひとつでもいいから、その「ありたい自分」に向かうための、ちいさなちいさな一歩は何かを、探してみるのです。

うんとちいさくていいんです。そして、それを実際に選んで、実行してみるのです。それもまた、まちがいでなく、「一歩」なので、あなたは確実に、「ありたい自分」に向けて進んでいることになるのです。

どんなに歩幅がちいさかろうと、「ありたい自分」に進めている自分を、意識してみてください。それって、気持ちよくないですか？ はい。気がついたら、あなたは、快適な自分を生きているんです♪

これを毎日、繰り返していくと、毎日の生活が、いやがおうでも、快適になっちゃいますから。ね？ とってもシンプルでしょ？

いつも書いていることですが、ためしてみてくださいね。必ずためしてみてくださいね。

どんなことも、頭のなかで描いているだけでは、ただの「妄想」にすぎません(笑)。どんな大傑作小説も、文字として表現されないかぎり、現実にはなりませんからね。

だから、実行あるのみ！ あなたの快適な毎日を応援していますよ♪

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・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/>