

## 肯定的にみとめるということ

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2870号  
(2011年9月8日発行)より

自分らしさを探す方法は、「ソース」をはじめ、さまざまなプログラムがあります。

でも、最近つくづく感じていることは、どんなに自分らしさを見つけても、自分がそれを受け入れなければ、発揮することはできないということです。

たとえば、「あなたは、やさしいひとですね」と言われても、「そんなことはありません」って言っちゃえば終わりです。そういうことです。

ひとは、自分を生きる以外はできません。だから、何をしても、本当は、「自分らしい」のです。

ただ、私がいつも書いている「自分らしく生きる」とは、それを楽しんでいる

かどうか、です。あるいは、それを好きでいるかどうか、です。

こんなことがありました。流暢な話しかたができないので、「自分は話すのが苦手」と感じているひとがいました。たしかにそのひとは、ぺらぺらおしゃべりするタイプではありません。

でも、まわりから見ると、そのひとは、とても落ち着いた、おだやかさをもっているのです。そのひとは、しゃべると、とても説得力があって、まわりのひとは安心するのです。

そのことがわかったとき、そのひとは、自分は、「話すのが苦手」なのではなく、「落ち着いてしゃべる」タイプなのだということ、受け入れることができました。無理に、はきはきとしゃべらなくてもいいのだと思ったとたん、話すことが苦でなくなりました。

そのひと自身は、最初から何も変わっていないのです。ただ、「自分らしさ」をみとめて、受け入れただけ。受

け入れることで、もとの「自分らしさ」が、より発揮できるようになったのです。

もともと「ある」ことを、みとめる。もっと言えば、肯定的にみとめるということ。これって、結局、「自分にマルをあげる」ってことなんですね。

あなたは、あなたのままで、あなたらしい。あなたは、あなた以外の誰にもなることはできない。あなたのままでいいのです。大切なことは、その、あるがままの自分をみとめること。

さっきの例にあげたひとが、「はきはきしゃべれない自分」なのではなく、「落ち着いてしゃべる自分」なのだと思えたように、あなたは、いまのあなたのよさ(魅力)を、きちんと見る必要があるのです。それを肯定的に受け入れる(マルをあげる)必要があるのです。

「見つめたものが拡大する」これは宇宙の法則であり、脳の仕組みでもあ

ります。

「自分らしさ」は、どこか、外からやってくるのではなく、すべて、自分の内がわにあるのです。ただそれを、みとめてあげるだけでいいのです。

そしてね。自分のことを受け入れることができるようになると、自然に、ひとのことが気にならなくなりますよ。自分は自分、ひとはひと、どちらもみとめられるようになりますよ。

宇宙の法則、脳の仕組みにさからおうなんて考えず(笑)、どうぞ、すつきり、みとめてあげてくださいね。あなた自身の幸福のために！

●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。2011年6月、2800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/>