

# 自分に反しない幸せな生き方

## I believe me for myself.

**お**金、時間、愛情などの不足、身体、健康、将来、環境、人間関係などの不満を決して言わない、語らない。

人は、すぐに自分と他人とを見比べ、落ち着かない気分になるんですね。

**疑**心暗鬼、自己嫌悪感、警戒心、自己防衛心などのネガティブな感情（思考の矛盾）を排除する。

これらの感情を抱いたら、嫌な気分になるでしょう？

**幼**い頃から、周りに強制的に学習させられた（刷り込まれた）「偽りの真実」をもとにした生産的思考パターンを保持しない。他人の価値観で、自分の価値を測らない。

わたしたちは、悪意ではないかもしれませんが、いろんな負の思考を受け継いでいるようです。

**過**去のことは、これからのことと、何ら関係しないし、他人の経験は、自分の経験とは、何ら関係がないということを実感する。過去や偽善的他人から、自分を切り（引き）離す。現実から逃げるのではなく、悲観的な現実から思考を引き離すこと。

「反省は猿でもする」という言葉がありましたが、「修正」を試みたいですね。

**自**分が何を望んでいるのかを考える。

楽しくワクワクすることを考え、実感してください。

**自**分が望むことを考えて、最高の気分になることだけを探し、そこに思考・関心を集中させる。自分が望まないことには、関心を向けない、語らない。

自分が望まないこと、悪いことを考えちゃうと、現実にそうなりますぞ。怖〜い！

**自**分が満足できない習慣や行動は、自分自身の空虚感を満たすための行為であるということを知ること。

買物依存症、過食症などもその典型でしょう。

**自**分が、「どういう存在でいなくてはならないのか」ではなく、自分が、「どういう存在でいたいのか」を考える。「存在」イコール「立場」と言い換えてもいい。

見栄っ張りはその見栄により、押しつぶされてしまいます。

**自**分の最大の存在理由は、幸せな気分で、いつまでも幸せに暮らすことという、真実の存在価値を認め、自分が自分自身を褒められる体験や行動ができさえすれば、すごく楽しい人生が待っている。決して自分を責めない。

不幸になるために、わざわざ生まれてきたわけではないはずです。

**自**分の人生のすべては、自分が考え、抱いている思考の現れ（産物）・結果だと知ること。自分の現実には、自分で創造しているという自覚をもつこと。

「引き寄せの法則」なるものは、確かに存在すると思いますよ。わたしの体験からもね。

**自**由で、楽しくて、明るい自分が実感できなければ、決して心底楽しむことはできない。

その通りでしょ？

**ネ**ガティブな気分（思考の矛盾による感情）になったら、一歩立ち止まり、自分が本当に望んでいることに関心を向け、前向きな気分（矛盾のない思考）を取り戻す。

すべてに完璧な人間なんて少ないと思いますよ。ほっとひと息、リフレッシュ。

**楽**しくて、わくわくする、明るくて、いい気分、ほっとする楽な気分になることを実践する。そうすれば、習慣的な気分が変化し、現実も変化してゆくことが分かるはず。

あせらず、ゆっくり、楽しくね。

**楽**しくて、明るい人生の到来を期待して待つ。

期待とは、願望という強い思考と信念により成り立っている。

必ずやって来るはずですよ。

**視**覚化されていない現実・真実もあることを知る。

科学の根本ですよ。

**本**来、人はいつでも幸せに暮らすために生まれてきたはず。幸せであることを自分に許す。

量子力学的に言って、わたしたちの存在は奇跡ですよ。すばらしい人生を期待しましょう。