

☆もうつらくないよ.com

## 特別編

みんなが知らない！

# 素敵な心が動き出す7つの秘訣

誰の心の中にも素敵な心があります。

強い自分、清々しい自分をつくり素敵に輝きましょう。。。

produced by

もうつらくないよ.com <http://turakunai.com/>

## はじめに

こんにちは  
心理カウンセラー、内面磨きコンサルタントの久保山と申します。

この度は、特別レポート ”**みんなが知らない素敵な心が動き出す7つの秘訣！**”  
をご覧ください本当にありがとうございます。

本書では、なかなかわかりにくい”自分の内面や心の動き”を知り  
実生活に役立てて頂きたい、という願いを込めて発行しています。

そして、あなたがなりたい自分になるための  
一歩でも二歩でも、半歩でも！前に進むことができればとても嬉しく感じます。

人間ですから色々な気持ちの時がありますよね。

落ち込んだり、人の言葉に傷付いたり、不安や悩みだってあると思います。

でも、やっぱり、嬉しい！ 楽しい！ 充実している！ などの  
心から湧きあがる満足感を味わいながら暮らしたいものです。

では「**どうしたら、そんな気持ちでいられるんだろう？**」というあなたへ

そのための手引書として本書を是非ご活用ください。

タイトルには、「**みんなが知らない...**」とあります。

そう、知らないだけなんです。

知らないだけで損をしてしまうことがたくさんあります。

人間関係がうまくいかなかったりするのは、けっしてあなたが悪いわけではないのです。

先輩や上司など、年齢や経験が多いからと言って正しいとは限りません。

そればかりか、人それぞれの個性を無視して押し付けるようなことをされて  
すごく苦しんでいる人が大勢います。

それでも、  
「無理して頑張ってボロボロになって...」

人の思い方の法則を知らずに、無理やり頑張るのはとてつもなく大変なことです。

あなたも素敵な心の使い方を知り、**ありのままの自分を愛し**  
**ありのままの自分に感謝し**、輝かしい未来に向かっていきましょう。

本書は無料提供のものですが  
日常の心の持ち方を大きく変化させるための基本がぎっしりと詰まっています。

あなたの素敵なところを支えるための一つのアイテムだと感じて頂けたら  
とても嬉しいです。

そして、一人でも多くの”**晴れやかな笑顔の花**”が咲くことを  
心から願っています。

では、じっくりと何度でも繰り返しご覧になってくださいね。

# 『素敵な心が動き出す7つの秘訣』 目次

はじめに		P2~4
秘訣 1	こころの順番を知ろう！	P5~9
秘訣 2	嫌な感情を吐き出そう！	P10~15
秘訣 3	自分を癒そう！ Healing myself	P16~25
秘訣 4	自分を褒めよう！	P26~37
秘訣 5	練習しましょう！	P38~45
秘訣 6	頑張るのはやめましょう！	P46~51
秘訣 7	心の底から喜びが溢れる時を知ろう！	P52~57
おわりに		P58~61

## 素敵な心が動き出す秘訣1: **こころの順番を知ろう!**

いきなりですが、「あなたはこころを素敵に使っていますか？」

「はい、いえ、え〜と... こころを素敵に使うってどういうこと？」

おそらくこんな感覚かも知れません。

そうですね、たしかに ”良く分からない”ですよ！

もしも、あなたがつらい気持ちを抱えていたり、ストレスの多い状態だったとしたら

「素敵な心なんて、それどころじゃないよ！怒りや嫉妬ばかりで...」

な〜んて感じるかも知れません。

ですが、そうだったとしても安心して下さい。  
誰の心の中にも必ず素敵な心は存在しますから。

素敵な心というのは

「嬉しい、楽しい、綺麗だ、美味しい、大好き！」

などのように、心から湧きあがる明るい感情です。

「朝、すっきりとした気分で目覚め  
今日はどんな楽しいことが起こるのかイメージし、ワクワクする！」

というのも素敵ですよ。

もちろん、人のことを心配してあげたり  
応援したりする気持ちも、とても素敵な心です。

人に対してそういった素敵な気持ちをかけてあげられるのも  
自分に”ゆとり”があって初めて生まれてくるものです。

なぜなら、自分がいっぱいいっぱいの時には  
人に対して心を分けてあげることができないからです。

自分の家が火事の時に、隣の家の揉め事を心配してる場合じゃないですよ(笑)

ですから、まずやらなければいけないことは  
素敵な心が動き出すよう自分に働きかけてあげることなんです。

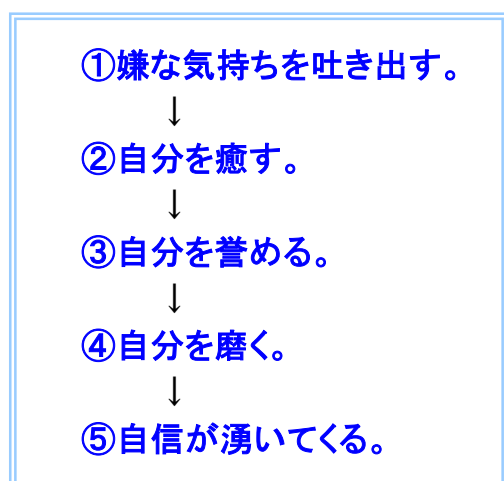
素敵な心が動き出すためには欠かせない条件があります。

何だか分かりますか？

それは心の動かし方の**”順番を知る”**ということです。

この順番を知らずに苦しんでる人が本当に多いんです。  
この順番が分かっていたら、しなくても良い苦勞もたくさんあるはずですよ。

では、その順番とは？



このような順番です。

ですから、まず嫌な気持ちを吐き出すことが大切です。

それが一番最初にやらなければならない”前向きな行動”なんです。

もちろん嫌な気持ちが無ければ最高なのですが  
日々のストレスを吐き出すという意味でもあります。

では、どうしてこのような”順番”が大切なのかを考えてみましょう。

人の思い方にはある種の法則がいくつもあります。  
その中の2つがこれです。

①マイナスの感情の時には”ネガティブなイメージ”を引き寄せる。

②プラスの感情の時には”ポジティブなイメージ”を引き寄せる。

とても単純なものですが、これを意識できるととても役に立ちます。

マイナスの感情の時にはネガティブなイメージを引き寄せます。

ですから沈んだ気分で「ああだ、こうだ...」と考えると  
なかなか答えが出てきません。

あなたにも覚えがありませんか？

何かヒドイことを言われて傷ついた時に、  
浮かんでくるのは相手に対しての怒りや憤慨、ムカムカ、イライラ、etc. . .

そればかりか、忘れていた過去の出来事まで引っ張り出してきて  
「そういえば、あの時も最悪だった！」全くなんて奴なんだ～！

と、ドンドン嫌なことが勝手に湧き出してきた経験が。

そして、ここがスゴイところなのですが ”まだ起こってもいない出来事”まで連想してしまい気持ちが重くなります。

「きっとあの人はこれからも嫌なことばかり言うんだろう！」

などと。

これは、

”マイナスの感情がネガティブなイメージを引き寄せてるわけです”

そうなる、もう前向きにその人との仲を改善しようと思ってみてもネガティブな思いしか浮かんでできませんよね！

その結果...

「あの人とはもうやっていけない！」

「でも、そうも言ってもらえない、どうしよう??...」

と、なるわけです。

すごく暗い気持ちになってしまいますよね。

そして、悶々として時には夜も眠れなくなることもあります。

では、そういったパターンに陥らないためにはどうしたらいいのでしょうか？

そんな時には少し冷静になってみましょう。

深呼吸してリラックスするのもいいですね。

そして、こう考えます。



マイナスの感情は強かにネガティブなイメージを引き寄せます。

それをよく覚えておいて

**「今、マイナスの気分だ！嫌な感情の吐き出しと気分転換が必要だ！」**

と思うことです。

どうしよう、こうしようと、ぐだぐだ考えても  
ネガティブなイメージを引き寄せやすい状態です。

まずは、嫌な感情の吐き出しと気分転換をしてから考えるようにしましょう。

まわり道のようにですが、実はそのほうが答えを出すのが早いのです。

”急がば回れ”です。

では、次のページで嫌な感情の吐き出し方の例をあげてみますね。

**素敵な心が動き出す秘訣1: ころの順番を知ろう！**

**素敵な気持ちを動かすためには”順番”があります。**

**順番を守り、まずは”気持ちの吐き出しと気分転換”からはじめましょう！**

## 素敵な心が動き出す秘訣2: 嫌な感情を吐き出そう!

はい、では嫌な感情の吐き出し方をご紹介しますね。

一番のポイントは ”自分の感情に素直になる” ことです。

例えば、こんなふうに湧き上がった感情を素直に認めます。  
(少し汚い言葉になりますが)

「〇〇ムかつくー！！」

「やってらんねー！！」

「バツキャロー！！」

「お前の言うことなんか、誰も聞かねーよー！！」

「アホ、素直に認めろー！！」

「そんなあんたには言われたくないんだよ！」

「もうちょっと言い方ってもんがあるだろ！」

すみません、このように書くとほんとに汚くて(笑)

いえ、何もあなたが ”こんな言葉を使いたい” と言ってるわけではありません。  
言いたい感情になる場合もあるのでは？ ということです。

なにせ人間ですから。

こんな気持ちって、なかなか言葉に出して言えないですよね！

まあ、言ってしまったら歯止めが利かなくなってしまうたり  
人間関係が壊れたりと色んな弊害が出てしまいます。

ですから、こんな感情が湧いても

「あ～、抑えなきゃ～」

と素直な感情をしまい込もうとするわけです。

## 「それは当たり前でしょ～」

と思いますよね！

職場でも学校でも、友達でも、彼氏、彼女でも家庭でも  
私たちは湧いてしまった感情に対してそれを抑えるよう教育されてきました。

人間関係を保つために。

素直な感情をあらわにぶつけては弊害になることは明らかです。  
まあ、中にはそんな方も、いますが(笑)

もちろん、そういった嫌な感情が湧かないことに越したことはありません。

ですが、どうでしょう？

時には言いたくなくなってしまふような理不尽な思いをすることがありますよね！

それが今のストレス社会です。

職場でも家庭でも学校でも友人関係でも  
人と人が接する中ではどうしてもあることなんです。

それは ”人は感情が変化するから” です。

いつも同じ気持ちでいることができないのが人間だからです。

ですから、  
嫌な感情を抑える機会が多いと非常にストレスを感じるようになります。

人に迷惑をかけてはいけないという思いが強いあなた。

そういった真面目で優しい心を持っている人ほど  
自分を抑えてストレスが溜まりやすくなります。

真面目で優しい人ほどストレスが溜まりやすい。

はい、これはとても理不尽なことですよ。

だからこそ、たまには自分の感情に素直になって叫んでしまいましょう！

それから、みんなが知らない重要なことです。

それは

**”素直な感情は、抑えれば抑えるほど強く出てこようとする”**

不思議かも知れませんがそういう性質です。

例えば、

・言っちゃいけないことほど言いたくなる！

・見てはいけないものほど見たくなる！

これは誰でも経験していることですよ。

素直な感情を抑えようとするほど、強く出てこようとするわけです。

ですから、素直な感情を抑えていることは大変苦痛なんです。

もはや湧いてしまった素直な感情にとって、人目が気になるからとか大人としてそれはまずいからという倫理観は関係ないんです。

さあ、自分のために自分の感情に素直になって叫びましょう！

**「〇〇むかつく、バッキャロー！！」**

いかがですか？

叫ぶことができましたか？

あっ、その前にやることができましたね。

叫べる場所に行かなくてはなりません。

「そんな場所ってあるの？」

はい、探せばあるはずです。

例えば、一人で運転している車の中はとても良い場所ですね。

誰にも聞かれませんか。

ただ、信号待ちで停車している時には注意してください。

隣の車の人に「何を一人で言ってるんだらう？」

と不審に思われるかも知れませんかから(笑)

誰もいない海などが近くにあるといいですね。

これは爽快！です。

カラオケBOXもとても良い場所です。

元来、大きな声を出す場所ですから。

最近は一人カラオケに行くのも流行っています。

私の知り合いもストレス解消には最高と言っていました。

曲に合わせて「〇〇むかつく〜♪」な〜んてのもいいかも知れませんか(笑)

なんか楽しくなりませんか？

それでも、なかなかそういった場所には行けないものですよ。

特に、職場などで一気に嫌な感情が湧き上がることは良くあることです。

「すみません、ムカついたのでカラオケ行ってきま〜す！」

なんてこともできませんよね。

まあ、それが許される職場があったらとても素敵ですが(笑)

では、そんな時にはどうしたら良いでしょう？

それは、“応急処置”をしておくことが大切です。

ケガをした時と同じで、すぐにできる処置をしておくことでぐっと楽になりますし、長引きません。

応急処置のやり方です。

とりあえず一人になれる場所があれば良いのですが無理な場合はその場でも構いません。

心の中で叫びます。

あくまでも心の中だけで、声に出さないように気をつけて下さい。

心の中で思いっきり

「〇〇ムカつく！ バッキャロー！！」

でも何でもいいですから、1分くらい大きな声(のつもり)で叫んでみて下さい。

これが案外すっきりします。

コツは短時間で一気に放出してしまうことです。

うまくすれば、熱く燃え上がった感情がス〜っとクールダウンしていきます。

それだけで、気持ちが納まってしまう場合もあるくらいです。

湧き出してしまった素直な感情を抑えて、ぐじぐじと長いこと考えているのは時間ももったいないですし、何より嫌〜な気分ですよ！

応急処置のこの方法は

大きな声を出せない場合に、かなりおすすめですよ。

**”マイナスの感情は強かにネガティブなイメージを引き寄せます”**

メラメラとした気持ちや、へこんだままでは、ネガティブなものを引き寄せやすい状態です。

よく、「**あの時の私は自分が自分じゃ無かった！**」

とって、普段はやらないミスをしてしまった人が使う言葉があります。

この理由も、もうお分かりですよ！

ですから、まずは”自分の素直な感情”を吐き出させてあげましょう。

熱くなってしまったら、少しだけ場所を変えて気分転換するのもいいことです。ほんのちょっとしたことでもずいぶん違うものですから。

これこそが、いつでも自分の能力を充分発揮する秘訣です。

**素敵な心が動き出す秘訣2:嫌な感情を吐き出そう！**

**嫌な感情はすぐに吐き出そう！**

**吐き出して、ポジティブなイメージを引き寄せましょう。**

## 素敵な心が動き出す秘訣3: **自分を癒そう！ Healing myself**

秘訣2の嫌な感情の吐き出しをするだけで、  
うまくすればスッキリとして前向きな気持ちが湧いてきます。

ただ、これだけで済ましている人が非常に多いのも事実です。

嫌な気持ちを吐き出すというのは  
例えてみるなら自分の部屋のゴミを捨てることと似ています。

誰でも自分だけの **”心の部屋”** を持っています。

心の部屋がゴミだらけで散らかっていたらどうでしょう？

気持ちが悪いですし、スッキリした気分でも過ごせないですね！

まあ、中には「**散らかっていたほうが落ちつくし使いやすいよ！**」  
という方もいるでしょう。

**でも、それは自分が出したゴミだから良いのです。**

下品な話で申し訳ないのですが、

自分のオナラは許せても他人のオナラは許せなかつたりしますよね(笑)

ここでいうゴミとは、他人から受けたヒドイ言葉や行為のことです。

理不尽に怒られたり押し付けられたり、  
強烈に傷つく言葉を言われたり、とか。

心の部屋がゴミの山になってるような状態です。

しかも比較的キレイなゴミではなく、  
見ただけで気分が悪くなりそうなゴミだとしたらどうでしょうか？



そうすると、自分がいつもできてるゴミ出しや片付けもやる気が湧いてこなくなります。

ゴミだらけの部屋だとしたら、もはやどうしていいのかわからなくなってしまいますよね！

ゴミ箱に入りきれないゴミはさっさと捨てるに限ります。

できれば、他人の出したゴミは自分の部屋にお持ち帰りしないほうが良いですね。

まあ、無理やり押し付けられる場合もよくあることですが(笑)

**”心の部屋”**のゴミとは、他人から受けたヒドイ言葉や行為です。

早く吐き出してスッキリとしたほうが、確実に楽になります。

嫌な感情の吐き出しが、どれだけ大切かが分かっていたかだと思います。

前置きが長くなってしまいましたが、

ここでの秘訣は”自分を癒そう”です。

次のステップとして、自分を癒すことが大切です。

自分を癒すことを意識して積極的にやっている人は少ないかも知れません。

ですが、自分を癒すことの意味が分かるとやらずにはいられなくなると思います。

では、その意味とは？

**”自分の良さや能力を最大限に発揮するため”**の行為だからです。

何となくわかりますか？

今は、ストレス社会です。

情報量がとても多いのです。

マスコミ、各メディア、インターネット、街の表示や広告、等々

好き、嫌いに関わらず情報が飛び込んできます。

人は情報が入ってくるとそれを処理しようとしています。

つまり、脳はたくさん情報を処理しようとエネルギーを使うわけですね！

ですから今の世の中は大変なんです。

昭和の頃から比べると、ものすごい情報量なわけです。

すると、どんなことが起こるのでしょうか？

人の情報処理能力は電気製品ほど進化しているわけではありません。

Windows95のままWindowsビスタ用のソフトを一生懸命使おうとしているのと同じことです。

それでは無理がありますよね！

ですから、脳にとって情報が多いというのは疲れるわけです。

多くの人が膨大な情報量を処理しようと脳を使って疲れていきます。

すると、忙しい人同士のコミュニケーションは悪くなり悪循環になります。

こんなに忙しく脳を使っていることを理解されていない高齢の方などは、今の世代はどうのこうのと言われる方もいて、またストレスを生むこともあります。

いかがでしょうか？

そうです、今はストレス社会だと言われてますが  
自然と増えた情報量を処理するだけでも、かなりのエネルギーを消費しているからです。

だからこそ、必要なもの

それが”癒し”です。

**心も体にも必要です。**

ちまたでは、癒しの商品やストレス解消グッズが溢れてきました。

ストレスからくる過食によりダイエット商品も飛ぶように売られています。

マッサージ、ボディケア、各種セラピー等々、  
それだけ癒しが求められているということでしょう。

では、癒しの効果って何でしょうか？

**気持ちが落ち着く。**

**体が楽になる。**

**ぐっすり眠れる。**

**肌の疲れがとれる。**

色々あると思います。

ただ、見過ごされがちなのが”脳の癒し”です。

脳は自分が予想もつかないほどのスピードで働いています。

とてもお疲れになるのです。

ふだん意識してないかも知れませんが  
あなたが思っている以上に脳は働いています。

いつも自分のために猛スピードで働いてくれていますから、  
感謝を込めて癒してあげましょう。

脳を癒すことで  
”自分の良さを能力を発揮できるように”なるのです。

では、どうやって脳を癒すか？

ですよ！

そんなに難しく考えなくても大丈夫です。

誰でもできることがいっぱいありますから。

いくつか例をあげてみますね。

### ①一息休憩タイム！

頑張りすぎると脳もスタミナ切れを起こします。

そんな時には、一息休憩タイムを入れましょう。

適度な休憩は次への活力になります。

ちなみに、脳が疲れたら甘いものを少し口に入れるのも効果的です。

ティータイムで少しお菓子を食べるのもいいです。

マラソンでは給水ポイントでしっかり水分を補給することが大切になります。

脳だってマラソン以上の時間を走っているわけです。

一息休憩タイムは、怠けているものではありません。

自分の能力を発揮するための”積極的な作戦”なんです。

## ②お風呂でのんびりタイム！

ゆっくりとお風呂でのんびりするの、とても良いことです。

血行や新陳代謝もよくなりますから。

ひとつコツがあります。

それは、湯船につかっている時に  
「**脳が癒されている～**」とイメージし、少し微笑んでみましょう。

なんとも言えない気持ち良さが湧いてきます。

せっかくの、のんびりタイムです。

お風呂に入っている時まであれやこれや考えていては、  
癒しの時間になりませんからね。

## ③スポーツでスッキリタイム！

スポーツは、やりすぎると疲れてしましますが  
”心地良い疲労感”を経験されたことは誰でもあるかと思います。

これには理由があります。

それはスポーツで全身を動かすことにより  
血液の循環が良くなって、”**脳内の老廃物**”を洗い流してくれる効果があるからです。

すると頭はスッキリします。

スポーツで体は疲労したとしても  
脳にとってはとてもリフレッシュするわけです。

ですから、なかなか時間が取れないかも知れませんが  
ウォーキングやストレッチなど気軽にいかがでしょうか？

スポーツクラブでお洒落に！ も、いいですね。

日頃パソコンの前にばかりいる、私もうがんばります(笑)

#### ④音楽で癒しタイム！

心地よい音楽は癒されますよね。

最近ではヒーリング(癒し)の音楽を集めたCDもたくさん発売されています。それだけストレス社会ということかも知れません。

人によって心地よい音楽はさまざまですが、

「あの曲を聴くと嬉しさや懐かしさが込み上げてくる」ですとか

「あの曲を聴くとスイッチが入る！」

といった経験は誰にでもあるかと思います。

不思議ですが音楽にはそういった力がありますよね。

食事と違って音楽を聴かなくても生きていけます(笑)  
ですが、脳にとってはとても良いものですから音楽で癒してあげましょう。

#### ⑤自然に触れようタイム！

自然にはたくさんの癒し効果がつまっています。

綺麗な景色を見ながら美味しい空気を吸って、青い空の下でボーっとする。

いいですね～♪

自然の中に出かけたり、旅行もとてもいいですが  
ちょっとした季節の花をじっくり眺めるだけでも癒し効果があります。

慌ただしい生活をしていたり、何かに追われてばかりだと  
あるものを感じる時間がありません。

あるものとは？

それは、綺麗だな～、いい匂いだな～、気持ちいいな～、などの  
本来自分の中から湧き出る豊かな感情です。

これは紛れも無くあなたの中にある素敵なところですよ！

自然は、そんなあなたの素敵なところを引き出してくれます。

”自然に触れる”

そして、自分の中から湧き出る豊かな感情を  
たくさん、たくさん引き出してみましょう。

これは、すごく良い練習になります。

「何の練習？」

ですよ！

はい、それは自分の中から”素敵なところを引き出す”練習です。

自分の中の素直な良い感情を引き出す練習をしていないと  
日常でも出すことがおっくうになります。

例えば、  
人の良い部分を見つけられず、嫌な面ばかりが目につきます。

人の好意に素直に喜べる感情が出てこなくなります。

綺麗な物を綺麗、美味しいものを美味しい、と素直に喜べなくなるかも知れません。

これは、  
あなたがストレスの多い環境で過ごしていたら、大袈裟なことではないのです。

自然に触れることの良さを実感しながら

「自分の素敵なところを引き出してくれてありがとう！」

と、自然にお礼の言葉をかけてあげると喜ぶと思います。

すると、益々あなたに自然が微笑みかけてくれるはずですからね。

ここまで簡単に自分の癒しの例をあげてみました。

この他にもたくさんあると思いますので、自分にとっての癒しを探してくださいね。

音楽や、自然、香り(アロマ)、可愛いペット、などは  
”無条件” であなたを癒してくれます。

たとえ、何かで失敗したり、へこんで自己嫌悪に陥っていたとしてもです。

何かのメリットがあるから癒してくれるのではありません。

立派なことをしたご褒美で癒してくれるのではありません。

今が、どんなあなたであろうとも **”無条件”** で癒してくれるものなのです。

**素晴らしいですよね！**

さあ、感謝の気持ちを込めて積極的に自分を癒しましょう！

真面目な人ほど、のんびり休むことができなかつたりします。

**のんびりすること＝さぼってる**

このような感覚があるかも知れませんが、  
まったく逆だと感じてみてください。

のんびりとした休憩を取って自分を癒すことは、

**”自分の良さや能力を最大限に発揮するため”**です。



ですから、自分を積極的に癒してあげてください。

それが自分の能力を発揮して人のためにもなるのですから。

けっして、さぼることとは意味が違います。

引け目を感じながらも、やっとの思いで休みをとった場合に

「なんか後ろめたいな～」

などと感じたりする場合があります。

それでは、せっかくの休養時間がもったいないですよ。

ですから休息は自分にとって今、必要なもの、  
積極的な休息だ、と感じたほうが気分も安らいでくるはず。

休息をとる時の心持ちで、全く癒され方が変わってきます。

守りは最大の攻撃である。

攻めるための積極的な守りが必要な時があるのです。

堂々と、のんびりしてくださいね(笑)

**素敵な心が動き出す秘訣3: 自分を癒そう! Healing myself**

**自分を積極的に癒しましょう!**

**あなたの良さや能力を最大限に発揮するために。。。**

## 素敵な心が動き出す秘訣4: **自分を褒めよう!**

嫌な気持ちを吐き出し、自分を癒したら次に進みましょう。

もちろん、嫌な気持ちが無かったらそれは最高です。

ここからがドンドン素敵な気持ちが湧いてくるステップです。

と言っても、ごくごく簡単なことばかりですからね。

それは「**自分を褒めよう!**」です。

あなたは自分で自分のことを褒めたことがありますか？

声に出す、出さないは別として

「**一回ぐらいはあるかな〜?**」という方は手をあげてみてください。

はい、少しおられますね!

おそらく、受験に合格した時や何かで表彰された時などに

「**やったー、良くやった! 自分!!**」

みたいな感じかと思います。

では、

「**そ、そんな自分で褒めるなんて一回もないよ!**」という方は手をあげてください。

なるほど、たくさんですね!

では、

「**毎日、自分のことを褒めてます!**」という方は手をあげてください。

あっ、お一人いますね!

はい、私です(笑)

恥ずかしながら、毎日、毎日、自分で自分を褒めております。

では、どうして私は自分で自分を褒めてるんでしょうか？

**「ナルシストだから？」**

はい！ あっ、い、いや、そんなことはありませんよ。

まあ、青年時代はカッコよくなろうと無駄に頑張ってみたものですが(笑)

それはこんな理由からです。

私は以前、とてもつらい毎日を送っていたことがありました。

毎日、落ち込んだり、自己嫌悪に陥っていたり、  
緊張ばかりで不眠や食欲不振で健康も害しました。

最悪なのは「自分は何で生きてるんだろう？ 生きていても...」

な～んて、今では考えられないような時期がありました。

そこからなんです。

自分で自分を褒めることをしていったのは。

わかりますか？

私は自分の頭の中で呟いてる言葉を思い出してみました。

すると、

**「あ～、つらい！、はあ～ダメだな～、こんなんじゃダメダメだ！  
もっとしっかりしろ自分！、全然まだできてないよ！、頑張れよ！」**

こんなことを毎日、自分に言っていました。

声にこそ出しませんでしたが、確実に私の頭の中ではこんな言葉が飛びかっけてました。

考えてもみてください。

毎日、毎日、ダメだ！ダメだ！と誰かから言われ続けたら、  
どんなふうになるでしょう？

そうですね！

**言葉通りダメになりますよね！**

で、私は本当にダメになりました(爆)

自業自得というか自爆です。

自分にダメ出しする天才だったのかも知れません(汗)

あなたは、私のようなことは無いと思いますが、  
けっこうみなさん間違いを起こしてるものです。

ちょっと考えてみてください。

「あ～、失敗したな～！」

「なんで自分にはできないんだろう？」

「あ～、自分は何をやっても長続きしないな～」

「こんなじゃダメだ、自分！」

な～んていう言葉を頭の中で言ってることはありませんか？

少しは思い当たることがあるかと思います。

そうなんです、知らないうちに自分のことを責めていることがあります。

意識しないで発してる言葉なのかも知れませんが  
確実に自分自身はそれを聞いていますからね。

天才アインシュタインもこんな名言を残しています。

**「どうして自分を責めるんですか？**

**他人がちゃんと必要なときに責めてくれるんだから、いいじゃないですか」**

はい、そうですね！とても気が楽になります。

そして私は、こう考えました。

「自分のことをダメだとばかり言っていたら本当にダメになった。  
言葉の力ってスゴイ！  
じゃあ、自分にとって良い言葉を言い続けたらいいんじゃないか？」と。

それからというもの、自分で自分を褒めるよう心がけました。

自分にダメ出しする癖がついていましたから  
うっかり自分にとってネガティブな言葉を言っていることがあります。

ですから、意識して自分にプラスになる言葉を使うようにしました。

毎日、自分を褒め続けました。

「今日もよくやったね！えらかったよ自分！！」

「おっ、こんなに人に対して尽くしたね、えらい！！」

などなど、

もう、無理矢理なんですけど自分を褒めるようにしていました。

すると私はどうなったのでしょうか？

そうです！

＜＜言葉通り、とても前向きな気持ちが湧き出して毎日が楽しくなりました！＞＞

これまで苦痛と感じていたことまでも、楽しく感じるようになりました。

それは、何をやっても褒められるという安心感からかも知れません。

つまり、“怖くなくなった”わけです。

考えてみたら単純な話です。

■いつもダメ出しされると思ったら何をやっても嫌になる。

■いつも褒められると思ったら、自分から進んでやりたくなる。

## 人は褒められるのが大好きです！

あなたも何かで褒められて嬉しかったことがあるかと思います。

その時には自然に「もっと頑張ろう！」という気持ちが湧いてきたと思います。

この、褒められるパワーはスゴイものです。

なにせ、自分の中から湧いてくる前向きな気持ちです。

よく「前向きな気持ちでいかなきゃダメだよ！」  
と言う人もいますが、「前向きにいかなきゃ！」という気持ちって前向きでしょうか？

たしかに、方向性は間違っていない。

ですが、これは前向きにいかなきゃダメだという否定形です。

それに、そういうふうを考えていこうという外からの言葉です。

けっして、自分の中から湧いてきた自然な前向きとは違います。

つまり、無理があるんです。

そのうち、「あれ？前向きに考えなきゃいけないのに自分はできてないや！」  
と、ダメ出しの言葉を言い出したりします。

それでは、もともともありませんよね！

少しだけ心理学的な話をすると  
外発的動機づけと、内発的動機づけというものがあります。

外的動機づけというのは、誰かに言われたからやろうという気持ちです。

例えば、  
「お母さんに叱られるから勉強をやろう！」とか、

「上司がうるさいから頑張るか！」といったものです。

これってどう思いますか？

お母さんに叱られるからといって仕方なくやっていたら  
長続きはしないものですよ！

この場合は短期的には威力を発揮します。  
やらなきゃ、あとが怖いですから(笑)

うるさい上司から言われる場合もそうですよね！

「もう、わかってるよー！！」な～んていう心の声を発する時ってありませんか？

このような場合はとても大変です、お気持ち察します。

まあ、一時的にはかなり頑張れるかも知れませんが  
言われなくなるとピタッとやらなくなります。

「鬼の居ぬまに楽しよう！」な～んていう気持ちも湧いてくるかもしれませんね。

同じく、

「誰かに褒められたいからやる！」とか、

「報奨金をもらえるからやる！」というのも外発的動機づけになります。

この場合は嬉しい感情からくるものですから  
一見、前向きな気持ちのような気がします。

ですが、褒めてもらえなくなったり、褒められるのに慣れてきたらどうでしょう？

おそらく、やる気も徐々に薄れてくるのではと思います。

報奨金が出る時は頑張れますが、出なくなった時にはどうでしょう？

こちらは明らかにモチベーションが下がりそうな気がします。

そればかりか、「もっと報奨金を上げてくれよ～！」という  
会社側の意図とは反対の結果になるかも知れません。

このように、「〇〇してくれるからやる！」というのが外発的動機づけです。

こちらは、なかなか長続きしないという傾向ですね。

一方、それに対して内発的動機づけというものがあります。

これは、自分の中から**”積極的にやりたい”**という気持ちです。

好きだからやる、喜びを感じるからやる、充実感を感じるからやる、  
といったものです。

例えば、

**「この新しいロールプレイングゲームは面白くてやめられない！」**とか、

**「サッカーがうまくなってモテるようになりたいから練習する！」**や、

**「アイドルのオッカケはやめられない！」**等々は、

自分自身の欲求からくるものです。

こちらは長続きする傾向にあります。

というか、「もうゲームは止めなさい！」と言われてもやめないですよ(笑)

私はこれを**”好きなことパワー”**と呼んでいます。

好きなことパワーでやってるものは、  
自分自身にその気持ちが消えない限り続きます。

つまり自分自身の領域になります。

**このパワーを生かせば、かなりのものが長続きしますし  
何より心の底から喜びを感じることができますよね！**

では、“自分で自分を褒める”ということに話を戻しますと、  
要は、この好きなことパワー(内発的動機づけ)に変換する作業なわけです。

お母さんや上司に叱られながら、嫌々やっていたとしても  
その中で、「あっ、やってみたらこれって楽しい！」  
というように、変化していけば好きなことパワーに変わっていくわけです。

そのためにも、

**”褒められること”**で自分の感情を喜ばせる必要があります。



好きなことパワーの源は

<<嬉しい！楽しい！という感情体験無くしては生まれないからです>>

これは当たり前のことですが、本当に重要なことです。

下のような流れで感情が変化するイメージを掴んでみてくださいね。

あ～、つらいな～、でもやらなきゃ！

(ふ～～～)



これじゃ、ダメだ！ もっと頑張らなきゃ！

(あ～あ、ヤダな～)



いいえ、あなたはこんなところが素晴らしいんですよ。

自分をもっと評価してあげてもいいんですよ(^)



そ、そうなの！？ そういつてもらえると救われるな～

(ほっと...)

実は今日、こんなことがあったんだけど、あんまり自分はできてなかったんだ！

(まだまだだな～)



いいですよ、あなたが思ってるほど

他の人だって完璧じゃないんですからね(^)



そういえばそうかもしれない！

人と比べてもしょうがないしね。

(気持ちが落ち着いてくる)



そうですよ、あなたはあなただけの素晴らしさがあるのですから。

他の人には無い素晴らしいところが。



そ、そうだよね！

他の人ばかり気にしてたら、いつまでたっても満足しないかも？

(冷静になって自分なりの考えが出てくる)



素晴らしいですね！

他の人の押し切るような発言もパワーがあるけど、

あなたはちゃんと周りの人に心使いができてましたからね。

素敵でしたよ(^)



うん、そうだ！

自分なりのやり方で納得いくようにやってみよう！

(自分が認められて嬉しくなり、自然と勇気が湧いてくる)

自分を褒めるということは、自分を甘やかすこととは意味が違います。

褒めることで自分の心に掛かっていたブレーキを解き、  
前に向かって行く”自発的な心”を湧かせるためなんです。

嬉しいという感情を呼び起こして本来自分の持っているパワーを使うためです。

反省をしてはいけないということではありませんが、  
”反省するという感情”がブレーキを掛けてしまうことが多いからです。

「あ～、またやってしまった～！」

と、いうことの繰り返しだと感情はへこんでしまうことが多いのです。

それに、反省するだけでは何の役にも立ちません。

”反省という学習”を使って、自分の持てるパワーを前に向けていくことが  
大きな成長になるわけですからね！

さあ、自分を褒めることで自分の嬉しいという素敵な感情を使っていきましょう！

「そんなこといっても、自分には何も褒めるところが無いんです...」

いえいえ、そんなことは無いんですよ。

褒めるところがあることに意味があるのではなくて  
褒められたということで”湧き出るあなたの感情”に意味があるのです。

ですから、どんなことだっていいんです。

遠慮せずにドンドン自分を褒めてあげましょう。

例えば、こんなことだっていいんです。

EX1:

「嫌な先輩に怒られた！ そこまで言わなくてもいいのに...」

というような出来事があったとします。

通常なら、へこんで自己批判をしてしまいそうな場合です。

褒め方:

「あんな言い方をされたのに良く耐えて、とってもえらかったね！

嫌な人との付き合い方のトレーニングができたんだよね。

うん、これでまた一つ成長したね！」

コメント:

無理やりかと思うかも知れませんが、とても効果的です。

通常なら落ち込むところを、それを解消しつつ成長するという喜びの感情に変えます。

EX2:

「今日のプレゼンではすごく緊張していまいちだったな〜！」

というような、自己反省をした経験が誰でもあるかと思います。

そんな時には？

褒め方:

「とってもよくやったね！

緊張するという事は、それだけ自分の殻を破るステージに立ったということだから

そんな場面を経験したなんてすごく素晴らしいね！」

コメント:

このように結果をあれこれ考える前に

そのステージに立った自分を褒めてあげてください。

「それをやったんだ！」と実感して褒めてあげてください。

せっかく、ひやひやししながら緊張してやったことです。

嫌な感情を残してしまっただけでは勇気を出した自分が可哀想ですもんね。

その経験をして良かったという”感情を記憶に残すこと”が大切です。

そうすれば、次の機会には必ずステップアップのための

努力する気持ちが湧いてくるはずですよ。

もっと簡単なことからでもいいんです。  
何気ない日常のことでも自分を褒めてあげましょう。

「今日はいつもより笑顔をたくさん出せたね、えらい！」

「今日は花を見て綺麗だな～と、落ち着いた気持ちになり自然に感謝できた。  
すごく良かったね！」

「今日は、夕食がとても美味しかった！  
美味しいという幸せな気分をくれた自分よありがとう！」  
(もちろん、作ってくれたお母さん、ありがとう！)

ほんとにこんな些細なことでもいいんです。

大事なものは、褒められたり感謝されることで  
嬉しい！という”あなたの良い感情を引き出すこと”に意味があるからです。

これを続けていくと、すごくメリットがあります。  
それは、いつのまにかへこみや落ち込みに強くなっていくということです。

不思議に思われるかも知れませんが、  
「いつでも嬉しい感情になれるんだ」という安心感が育つからだと思ってくださいね。

言ってみれば、これは心のトレーニングです。

いつでも自分の良い感情を引き出しやすくするためのトレーニングです。

簡単なことですが、おそらくほとんどの人がやっていませんから、  
少しだけトレーニングをするだけで、あなたは身近な人の中で  
一段と輝いていくことでしょう。

さあ、自分で自分を褒めてみましょう！

「今の自分には自信が無いな～」という場合でしたら、  
尚のことです。

すぐにやってみてくださいね。

鏡の中の自分に向かって

「**今日も良くやったね(^ ^)**」と言いながらニッコリ微笑むだけでもいいんです。

顔を洗う時や、お化粧のついででも構いません。

鏡の中の自分に向かってニッコリと微笑みながら自分を褒めてあげましょう。

鏡が近くになかったらイメージの自分に向かってでもOKですから  
たっぷりと褒めて、嬉しい感情を感じてみてくださいね。

自分を褒める場合のポイントとしては

秘訣2の嫌な感情を吐き出そう！でもお話しましたように、  
まずは嫌な感情の吐き出しをしてからがいいですね。

嫌な感情を取り除いた後のほうが、嬉しい感情が湧きやすくなります。

それは、嫌な感情と嬉しい感情を全く同時に感じることは  
そうとう器用な人でも難しいからです。

自分で自分を褒めること

実際に今のあなたがどんなであろうとも、ストレス社会を生きています。

そう、生きているだけで耐えたり、無理したり、すごく頑張っているんです。

でも、なかなか他人から褒められることが無いのが現実ですから  
一番身近なあなたが自分のことを認めてあげてくださいね！

さあ、自分に向かって微笑んでください。

あなた自身が**“最高に素敵な自分の味方”**なのですから。

**素敵な心が動き出す秘訣4: 自分を褒めよう！**

**自分にダメ出しをするのはやめましょう。**

**あなた自身が自分の味方になり、笑顔で褒めてあげましょう。**

## 素敵な心が動き出す秘訣5: **練習しましょう!**

ここでの秘訣は”練習しましょう!”です。

「えっ、何の練習?」

ですよ!

秘訣1でお話したように

①嫌な気持ちを吐き出す。



②自分を癒す。



③自分を誉める。



④自分を磨く。



⑤自信が湧いてくる。

このような心の動かし方の順番がありましたよね。

練習というのは、④の”自分を磨く”に当たります。

最近では、自分磨きという言葉もよく聞かれるようになりました。

”自分磨き”

というキーワードで検索すると何十万件も出てきます。

「自分磨きって何だろう?」と思われるかも知れませんね。

例えば、

語学を学ぶ、資格を取得する、技術を身につける、といったスキルを学ぶことが一般的に思い浮かぶかも知れません。

他にもたくさんあります。

ダイエットをする、スポーツがうまくなる、仕事ができる人になる、ファッションセンスが良くなる、メイクが上手になる、料理がうまくなるなどなど。

イラスト、マンガ、パソコン、カラオケ、ゲーム、マージャン、など趣味の世界も含めたら無限にあると言ってもいいくらいです。

ここで私がお話しする自分磨きとは、自分の内面(心)を磨くことなんです。

それはどうしてでしょうか？

自分の内面(心)を磨くことで得られる幸せ(充実感)が格段とアップするからです。

例えば、仕事ができるようになるということは、対人関係がスムーズにいかねばなりません。でなければ、独りよがりや浮いてしまうかも知れませんよね。

語学や資格を取得するといったスキルも、モチベーションや楽しむ心が持続しなければ挫折してしまいます。

ダイエットやスポーツも同じことが言えますし、自分の目標を貫く気持ちを強く持っていなければ続かないものですよね。

つまり、全てが内面に繋がっています。

というより、自分の**”内面で思ったことが表に映し出されたもの”**が現実のあなたの行動となっているわけです。

ですから、自分の内面(心)を磨くことが全ての上達の近道になるわけです。

では、あなたはこれまで内面を磨く練習をしたことはあるでしょうか？

学校では、内面磨きの授業や実技はあまり無いかと思います。

何でも上達するためには練習が必要ですよ！

スポーツでも楽器でも歌でも料理でも  
練習や、繰り返して実践するから上手になるわけです。

内面を磨く練習なんて意識したことが無い人がほとんどかと思います。

ですから、対人関係や自分の心の持ち方にお悩みの方は安心してください。

練習して無かったからです(笑)

練習してないのに、うまくいけば苦労はないですもんね。

ですから、悩む気持ちは横に置いて  
うまくなるための良い練習をしていきましょう。

ただ、内面を磨く練習と言ってもなかなか思い浮かばないかも知れません。

人とのコミュニケーションや適切な話し方もありますが  
日々の”心の持ち方の練習”とさせていただいたほうがいいですね。

- ・朝、起きて思うこと
- ・お仕事中に思うこと
- ・人と話して思うこと
- ・嫌な人と出くわした時の心の持ち方
- ・へこんだ時の心の持ち方
- ・憂鬱な時の心の転換方法
- ・どうしたら良い気分になれるかという心の持ち方

これら全てです。



こう書くと「うわ、大変かも！」と思われるかも知れませんが、ちょっとした練習をするだけで随分と違うものです。

例えば、朝起きて思うことは

「あ～、今日も会社か嫌だな～」とか

「あれもこれもやらなければいけなくて嫌だな～」

などのように、暗い気分が多いのではないのでしょうか？

もしかすると、

「あ～、今日もあのギュウギュウ満員電車か・・・」

のように朝から沈んだ気分を味わってるかも知れませんね！

毎朝、そんな気分を味わっているのですから  
暗い気分のイメージトレーニングしているのと同じことです。

毎朝、自分の嫌だな～という感情を呼び起こす練習をしているんですよね！  
つまり、そんな習慣によって暗い気分の達人になってしまうわけです。

**どうせなら”良い感情を持つ練習”に変えてみませんか？**

ほんのちょっとした良い感情を味わう練習をするだけで  
明らかに自分の心地良さが変わってくるものです。

すると不思議なことに本来の自分の良さが顔を出し始めます。

では、良い感情練習の例をあげてみますね。

## 練習1:朝の感情練習

まず、今日やらなければならないことにスポットを当てるのは止めましょう！

その前にやること。

それは、今日のゴールと喜びにスポットを当てるのです。

■ 今日の仕事をやり遂げて、清々しい気分のあなたの表情を思い浮かべましょう。

■ 仕事の帰り道、達成感を感じながら  
さっそうと歩いているあなたの姿を思い浮かべましょう。

■ 自分の好きなことに集中し、充実感を感じているあなたの姿を思い浮かべましょう。

■ 苦手な人にも冷静に対処し、  
ガッツポーズをしているあなたの姿を思い浮かべましょう。

■ 充実した一日に満足と喜びを感じながら  
にっこりと微笑んでるあなたの顔を思い浮かべましょう。

■ 「何かいいことありそな一日だ！」と微笑んでるあなたの姿を思い浮かべましょう。

これらのうち、一つでもいいんです。

朝の貴重な時間ですから  
それだけに自分の中の喜びの感情を目覚めさせて下さい。

この嬉しい感情のまま、  
今日やることを微笑みながらこなしているあなたをイメージしてみてくださいね。

## 練習2: 昼の感情練習

- 大変なことにも冷静に対処しているあなたの姿を思い浮かべましょう。
- 今やっていることが未来の喜びに繋がっていると実感し、笑顔でスムーズにこなしているあなたの姿を思い浮かべましょう。
- みんながあなたのことを大好きで、微笑ましくあなたを見ている場面を思い浮かべましょう。
- もし、嫌なことがあっても、そんな気持ちはサクッとゴミ箱に捨ててスッキリとしているあなたの笑顔を思い浮かべましょう。
- 思いがけず嬉しい場面に遭遇し、「ラッキー！」と微笑んでるあなたの姿を思い浮かべましょう。  
(そうするとラッキーを引き寄せますよ！)

昼には予想外に色々なことが起こるものです。

でもそれは、生きていれば当然のように起こりうるものなんです。

そういったことに冷静に対処している自分の姿をイメージしてみてください。

そして一つ一つの場面で、やるべきことをこなしている自分に対して

**「よくやったー、いいぞ自分！」**

と、そのたびに褒めてあげてくださいね。

### 練習3:夜の感情練習

- 今日の充実感を思いっきり子供のように喜んでみましょう。
- 今日やるべきことができた自分を思いっきり褒めてあげましょう。  
「よくやったね、えらかったね！」と。
- 今日、いまいちなことがあったとしても  
それに対して真剣に取り組んだ自分を思いっきり褒めてあげましょう。
- 明日は今日より「もっといいことありそうだ！」と微笑みましょう。
- 「自分のことが大好きだ！」と言って微笑みましょう。
- 「みんなありがとう！」と感謝しながら  
あなたの真心を地球上に、そして宇宙いっぱい振りまきましょう。

いかがでしょうか？

朝、昼、夜、と自分の喜びの感情を呼び起こします。

すると充実感や、やる気ホルモンが活性化されてどんどん湧き出てきます。

慣れないうちは違和感があるかも知れませんが  
あなたの無意識(潜在意識)は言葉に反応してくれますから続けてみて下さいね。

このように、ほんのちょっとした習慣なんです。

これが良い練習になるんです。

練習と言ってしまうと大変だな～と感じるかも知れませんが、  
良い感情を味わう三度の食事の時間だと思ってみてください。

食事ならとらなきゃいけないですもんね(笑)

美味しい感情を毎日食べている人と、まずい感情を毎日食べている人では  
どれだけ差がでるか考えてみてください。

良い感情の食事を毎日とっていれば、すくすくと心が健康に育ってくれます。

しかも、こんなに美味しい食事なのに”無料”で食べれますし  
食べ過ぎにも気を付けなくて大丈夫です(笑)

むしろ、この食事はいっぱい食べるほど  
あなたが魅力的になっていきますから素晴らしいですよ！

**喜びの感情は、誰にでも平等に与えられています。**

それを味わう機会が少ないのは、とてももったいないことです。

ですから、良い感情の練習をしましょう。

どこでも練習できますからね！

そして、あなたの笑顔が溢れ出してくることを願っています。

**素敵な心が動き出す秘訣5: 練習しましょう！**

**良い感情をたくさん呼び起こしましょう。**

**それが内面(心)磨きの効果的な練習方法なのですから。**

## 素敵な心が動き出す秘訣6: **頑張るのはやめましょう!**

素敵な心が動き出す最大の秘訣、それは

**”頑張らないこと”**です。

**「えっ、頑張らないって言われても...」**

と感じたあなたは日頃から頑張っているんですね。

それもとても素敵なことです。

私たちは小さな頃から

「頑張きなさい!」「しっかりしなさい!」と、よく言われてきましたよね。

そのおかげで

**頑張ること=大変なこと**

というように、心の底に植付けられているものです。

ですから、頑張れる時は良いのですが  
しだいにキツくなってしまう場合があります。

それは、頑張ることは大変なことだと無意識に感じているからです。

いえ、いつでも頑張れる人はそれでいいわけでは

そういった良い習慣が身につけていることは素晴らしいことです。

ただ、理不尽なことも多い社会ですし、自分の体調や心の波に逆らって頑張ろうとすると  
エネルギー切れを起こすことだってあります。

そんな時には、**頑張れない自分=ダメ人間**  
というふうに感じてしまうものです。

これでは、せつかく大変な思いをしている自分が可哀想ですよ！

では、”頑張らないことが素敵な心を動かす秘訣”というのは  
どういうことなのでしょう？

「全て怠けてしまえ～！」

と、いうこととは違うんです。

きちんとした人ほど、怠けると後悔したりするものですしね。

それでは、ちょっと心を落ち着けて考えてみましょう。

ゆっくりと深呼吸してみましょうか、はい！

私も今やったところですよ（笑）

頑張らないというのはイメージの力を使うことなんです。

イメージとは、”心の中に思い浮かべる姿や情景”です。

イメージの力は計り知れないほど大きいのです。

アメリカの高名な心理学者マックスウェルモルツ博士は言っています。

（3000万部以上売れたベストセラー”サイコ・サイバネティクス”の著者）

**「人間の脳は現実の出来事と、鮮明に描いたイメージとの区別がつかない」**

本当かな？と思われるかも知れませんが

ちょっと体験してみましょう。

次の情景をありありと思い浮かべてみてください。

- ①黄色いレモンを包丁でスライスします。
- ②スライスしたレモンを口でくわえ、舌でぎゅ～としてレモン汁を味わってください。
- ③うわ、スッパイ！！という顔をしてみてください。

いかがですか？

唾液がいっぱいでしたか？

では、次です。

- ①ごみ捨て場にビール瓶が割れていっぱい落ちています。
  - ②とがった破片がギラギラしています。
- (怖い方はこれ以上想像しないでください)
- ③あなたは裸足で思いっきりジャンプしてとがった破片の上に...

すみません、ちょっと恐かったですね(笑)

鳥肌や冷や汗が出てしまったらごめんなさい。

では次は、楽しいことで。

- ①あなたの大好きなタレントさんや俳優を思い浮かべてください。  
(好きなタレントさんがいない場合は現実で手の届かないような人でもOK)
- ②その相手が満面の笑みでせまってきます。
- ③あなたをギュッと抱きしめながら「大好き！」と言ってます。  
(その後はもっとセクシーなことでもご想像にお任せします。)

いかがですか？喜びで鼓動が早くなったりしましたか？



こんなふうに、ありありと思い浮かべた場合に  
イメージだけで感情や体が実際に反応しますよね。

レモンを思い浮かべると唾液が出たり、怖いものは冷や汗が出たり  
喜びのイメージも鼓動が早くなったり熱くなってくるものです。

でもこれは、全くのイメージであって目の前にある現実では無いですよ！

人は鮮明に思い浮かべたものに反応するようにできています。

不思議ですが、これが事実です。

イメージで勝手に体が反応するわけですから、  
これを使わない手はありません。

**そう、頑張らなくても勝手に身体が反応してくれるんですからね！**

イメージとは、“心の中に思い浮かべる姿や情景”です。

知らないうちにマイナスの情景を思い浮かべて嫌な思いをしていることがあります  
せっかくなら、素敵な自分の姿をたくさん思い浮かべましょう！

なりたい自分の姿をなんとなくではなく  
鮮明にありありと思い浮かべましょう！

- ・自分らしく仕事をこなしている素敵なあなたの姿
- ・目の前の問題にも冷静に対処できてる素敵なあなたの姿
- ・やりたいことに向かってスムーズに行動しているあなたの姿
- ・喜びと充実感を感じ、素敵な笑顔のあなた

この繰り返しで、素敵なあなたへと心と身体が導いてくれるはずですよ。

目の前の問題に対して、ああしよう、こうしようと考えて  
どっぴり疲れてしまうことがよくあります。

次への気力が損なわれる場合もありますよね。

## 問題について考えること＝疲れる自分

というイメージが知らず知らずのうちについていますからね。

思うようにいかずにへこんでしまうことだってあるかも知れません。

でもへこんだ気持ちを引きずってはいは、つらいですし  
良い方法も思い浮かばなかったりします。

せつかくですから、  
問題に立ち向かったあなたを素晴らしいと絶賛してあげましょう。

・目の前の問題にも冷静に対処できてる素敵なあなたの姿をイメージする。

こういうイメージがついてくれば、

問題について考えること＝冷静に対処できる素敵な自分  
というふうに変っていきます。

気持ちの負担もあきらかに違ってくるはずです。

秘訣5の朝、昼、夜の感情練習は  
頑張らないで、イメージの力で勝手に身体が反応するようになる練習です。

ポイントは、「**理屈抜きであなたが嬉しい感情になる**」イメージをすることです。

よく、「**本に書いてあったからこう思わなければ！**」

という人がいます。

「しなければならぬ！」という言葉や気持ちでは  
実は自分に無理をしてるわけです。

それですと頑張らなければできないですし  
長続きしないものですから、自分を責めてしまうパターンになりやすいです。

それよりも、自分の嬉しい感情、楽しい感情に任せましょう。

”理屈抜きであなたが嬉しい感情になる”イメージをしていきましょう。

イメージで身体も反応してくれるわけですから  
さっそうと姿勢が良いあなたの姿を思い浮かべていると  
そのように美しいあなたへと導いてくれるはずですよ。

無条件に喜べるイメージを自分なりにアレンジして  
ニヤニヤと笑顔で楽しんでください。

そんなことをしている自分を「私ってへんだな～、大丈夫か？」  
な～んて思わないでくださいね！

一緒にやっている仲間がいますから。

そう、私です(笑)

私と一緒にやってくれている仲間も大勢います。

ですから、みんなで喜びのイメージの輪を広げていきましょう。

**素敵な心が動き出す秘訣6: 頑張るのはやめましょう！**

**頑張らないで、素敵なあなたの姿をイメージしましょう。**

**無条件に喜べるイメージを強い味方にしましょう！**

## 素敵な心が動き出す秘訣7:心の底から喜びが溢れる時を知ろう!

秘訣7は、「心の底から喜びが溢れる時を知ろう!」です。

あなたが嬉しいと感じる時はどんな時ですか？

- ・大好きなブランド品が買えた時
- ・彼氏、彼女ができた時
- ・目指していた会社や学校に合格できた時
- ・宝くじが当たった時
- ・大好きな焼き肉を思いっきり食べた時
- ・家族で念願の旅行に行けた時
- ・人から褒められた時
- ・表彰された時

喜びの大小はあれど、たくさんありますよね。

「こうなると嬉しいな～」という夢もたくさんあるかと思います。

私もたくさんあります。

ただ、いつの頃からか一時的な喜びで終わってしまうものへの寂しさも感じるようになりました。

例えば、物への欲求です。

手に入れるまではワクワクと嬉しくてしょうがないのですが、いざ、手に入れて見るとすぐにその嬉しさも薄れてきてしまいます。

そんな時ってありませんか？

まあ、物にもよると思いますが  
そんな感情を味わったことが誰でもあるのかなと思います。

もっと継続的な喜びが欲しくなりました。

継続的な喜びって何だろう？

変な話かも知れませんが、「自分の喜びっていったい何だろう？」と、  
自分のことながら考えてました。

これって私だけですか？

できれば、あなたにも頷いて頂きたいです(笑)

誰の言葉だったか忘れてしまったのですが  
私にとって、すごく共感できる言葉がありました。

それは

**「人は成長している時に快感を感じる！」**

です。

一見ピンとこないかも知れませんが  
よ〜く考えてみたら実際に子供の頃からそうでした。

初めて一人でお使いに行けた時(ちょっぴり大人になったような)

初めて鉄棒で逆上がりができた時(お兄さんの仲間入りしたような)

初めて補助輪無しで自転車に乗れた時(これは嬉しかったです)

初めて一人で電車に乗れた時(お〜やればできるじゃん！)

初めて彼女ができた時(う〜、苦節何年？)

初めてゴルフコンペで優勝できた時(これは苦節十何年？)

まあ、私の場合はこれくらいしか無いですが(笑)

あっ、ありました！

人から認められた時は本当に嬉しかったです。

「いつも助けられてます」

「すごく良くわかってくれるのでとっても嬉しいです」

などの言葉を言われた時って最高ですね！

「自分にもできるんだ！」という実感

「成長できたんだ！」という喜びが湧いてきました。

物を買ったり焼肉をいっぱい食べた時の喜びとは  
質の違う喜びだと感じました。

**「人は成長している時に快感を感じる！」**

たしかにそうだと思います。

自分が成長できた喜びは自分の自信となり財産になります。

もちろん家族も自分の分身といえますから  
家族の成長も、このうえない喜びになりますよね。

では、成長するためには？

ですよね。

成長のための要素はたくさんありますから、絶対だという答えはありません。

ですが、誰でも今日から始められることで言うと  
”小さな成功体験の積み重ね”です。

自転車でも逆上がりでも、お箸を使えるようになることでも  
自分にとってできなかったことです。

それは成功体験なんです。

昨日よりも今日、今日より明日と、ほんの小さなことでも成功体験を味わうことで  
筋力トレーニングのように成長の筋肉が付いてきます。

難しく考えないでくださいね。

何でもいいんです。

自分なりの成功体験ですし、誰に言うわけでもないですからね！

例えば

主婦の方でしたら、

- ・今日は昨日より心を込めて夕飯の献立を考えられた。
- ・忙しいけど子供の話を生懸命聞いてあげられた。
- ・いつもより冷静に「勉強しなさいね」と言えた。

OLの方でしたら、

- ・いつもより笑顔で電話対応ができた。
- ・自分が悪いんじゃないけど、熱くならずにきちんと対処ができた。
- ・嫌な上司に対してもふてくされずに指示を聞こうと耳を傾けた。

サラリーマンの方でしたら

- ・残業が多いけどお客様の笑顔のために心を込めて仕事をやり遂げた。
- ・仲間の愚痴に対しても「つらいのに頑張ってるんだな～」と  
温かな気持ちで聞いてあげられた。
- ・納期が厳しくて嫌になるけど、昨日より集中する時間を多く持てた。

こんなふうに、ごくごく日常的なことでもいいんです。

これらの質、量、スピードなどを変化させれば毎日小さな成功体験になりますのでたくさん探してみてくださいね。

考えてみたら全て”心したい”ですよ！  
自分自身に対しての心、人に対しての心です。

**「成功とは、心が行動となって現れる時に起こるものである」**

格言風に言ってみました(笑)

心がちょっと踏ん張ったな～というものは小さな成功体験として毎日喜びましょう。

そして大切なのは、秘訣4でお話した”自分を褒めよう”です。

**小さな成功体験を見つけて、自分で自分を褒めてあげましょう！**

**そして、笑顔で喜びましょう！**

自分の小さな成功体験を探そうになると  
不思議なことに自分の潜在意識が成功体験を手助けしてくれます。

これは不思議ですが本当です。

**「今日の成功は何か？」**

というように、心が動き出していきます。

**成功体験をしようと頑張らなくても  
成功体験を自動的に探すようになります。**

もし、何かで迷った時でも成功体験をするほうを選ぶようになります。

なぜなら、心は喜びを感じるほうを選ぶからです。

明日の小さな成功体験を夜寝る前にイメージ(視覚化して思い浮かべる)  
しておくとうるにいいですね！

明日の喜びの”感情”を脳にインプットしておくのです。



言ってみれば成長を実感し喜びを感じることを**”幸せ”**なんですよ！

「あ～、こんな自分でもいつのまにか成長したんだな～」とって  
幸せに感謝し乾杯しましょう！

成長というのは、あなた自身で感じるものです。

あなた自身の物差しで計り、実感しながら成長を喜びましょう。

成長している時に快感を感じ、それが喜びとなり幸せになるのなら  
いい車に乗ったり大豪邸に住んでいなくたって幸せになれるわけですよ(笑)

つまり、誰でも幸せを引き寄せることができるということです。

人が言うことに振り回されていたらキリがありませんし、  
人に認められたかったら立ち止まっていないで成長しなければなりません。

自分自身の成長と幸せを味わうためにも

つらい気持ちは吐き出して、自分を癒し、自分を褒めて、自分に心のビタミンをあげて  
いっぱい小さな成功体験をしていきましょう。

ほんの小さな成功体験からでいいんです。

毎日が成功体験で、365日経ったらすごいことになりそうな気がしませんか？

その小さな積み重ねこそが、いつしかあなたの心が充実感に満たされ  
周囲の人にはキラキラと輝いて見えることでしょう。。。

**素敵な心が動き出す秘訣7:心の底から喜びが溢れる時を知ろう！**

**人は成長している時にこそ、心の底から喜びが溢れます。**

**小さな成功体験の積み重ねで素敵なあなたに輝きましょう！**

## 素敵な心が動き出す秘訣：**おわりに**

ここまでお読みくださり、本当にありがとうございました。

本書の内容は”通常抱いている心の状態”のどこかに当てはまるようになっていきます。

例えば

「今は秘訣2の嫌な感情の吐き出しが必要だな～」とか

「最近疲れ気味でやる気が湧いてこないから、秘訣3の癒しが必要だ」などや

「今は自分に自信がちょっと無いから秘訣4の自分を褒めるところに当てはまるな～」などです。

人は誰でも心の波があるものです。  
それはあなた自身もそうですし、周りの人や環境も刻々と変化するからです。

安心してください。  
いつでも同じ気持ちでいれる人はいないですからね！

多くの人が悩むのは”人の全体の気持ちの流れ”を把握しないまま目の前のことを何とかしようとしているからです。

それではとてもパワーを使って疲れますし  
仮に問題に対処できたとしても、また次の問題がやってきます。

だからこそ全体の気持ちの流れを掴んでから

「今はこの状態だ、だからこうすればいいんだ！」

というように冷静に前に進んでいって欲しいと思います。

そうすれば、起きてもない先のことの不安に心を奪われることもありませんからね。

自分の心の状態を察知し、素直に感情へアプローチしていけば  
心をコントロールしながら自分のパフォーマンスを最大限に発揮することができます。

心が豊かになり、みんなにあなたの優しさを分けてあげることができるのです。

そして、あなたの魅力がみんなに伝わっていくんです。

素晴らしいですね！

**「今、私はこの状態だからこうすればいいんだ！」**

というように、このレポートをパラパラめくりながら役立てて頂けるととても嬉しいです。  
(PCだとスクロールでした(笑))

よろしければプリントアウトしてお持ちください。

A4用紙で印刷設定のレイアウトを”2ページ”分割にしてプリントアウト。



A4横向きで2ページ分が印刷される。



半分に折ってパンチ穴を空ける。



ペーパーファスナー(100円ショップにあります)で閉じる。



A5の持ち運びサイズ小冊子の出来上がりです！

休憩時間や、ちょっと一息コーヒータイムなど  
好きな時にご覧くださいね。

もちろん素敵な笑顔で！

本書のご感想を頂けると私は万歳しながら笑顔で拝見しますね。  
こちらから書き込めます。

⇒ <http://form1.fc2.com/form/?id=294643>

本書では、感情の変化に応じた心へのアプローチをご紹介します。

①嫌な気持ちを吐き出す。



②自分を癒す。



③自分を誉める。



④自分を磨く。



⑤自信が湧いてくる！

この一連の流れが短時間にでき、  
気持ち良く癒されながら内面磨きができる方法があります。

自分を癒し本来の自分の良さを発揮したい方は試してみてくださいね。

自分磨き教材『癒されながら輝きだす自分磨きトレーニング』

⇒ <http://turakunai.com/j>

つらい気持ちを抱えたあなた、何とかしたいと頑張ってるあなたへ

一人で抱え込んでいるのはとても苦しいですし、  
解決に時間が掛かってしまうかも知れません。

自分を磨き、自信を持ちたい方はこちらをご覧ください。

⇒ <http://turakunai.com/>

心理セラピー・心理カウンセリングオフィス【マイセラピー】

ではまた、お会いできることを楽しみにしています。  
ありがとうございました。

あなたの晴れやかな笑顔がいっぱい溢れ出してくることを願って。。。

運営サイト

- 【マイセラピー】(心理セラピー・心理カウンセリングなら) <http://turakunai.com/>
- もうつらくないよ.com(内面を磨きたいあなたの教材) <http://turakunai.com/j>
- ヒプノセラピー検索ステーション(ヒプノセラピーをお探しなら) <http://hypno1.seesaa.net/>
- 愚痴処理ステーション(一人で抱え込み、つらいあなたへ) <http://guti.fc2web.com/>

心理カウンセラー、内面磨きコンサルタント

久保山昭彦(クッチー) 連絡先 [guti72000@ybb.ne.jp](mailto:guti72000@ybb.ne.jp)

本書は著作権法で保護されています。

著作権は著者である久保山昭彦にあります。

無断で本書の一部または全部を複製、流用、記載、転売を禁止しています。

本書の内容は経験や検証をもとにまとめていますが

万が一、損害をお受けになっても一切の責任を負いかねますので

自己責任においてご活用ください。

ご感想やお問い合わせ等で知りえたメールアドレス、お名前等の個人情報は  
厳正に管理致します。