

思いぐせ

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2304号
(2010年2月18日発行)より

あなたは、一日のうちに、どんなふうに感情を使っているか、考えてみたことは、ありますか？

朝、起きてから、夜、眠るまで、私たちは、さまざまに場所を使います。うれしいこと。悲しいこと。わくわくすること。がっかりすること。ドキドキすること。腹の立つこと。照れちゃうこと(?)…あれこれあります♪

もちろん、日によってちがうでしょうし、体調や、その日出会うひとによっても変わることはあるでしょう。でも、もしも、「どうも、自分は、怒っていることが多いなあ」とか、「うれしい気持ちをあまり感じてないかも」なんて思うようなら、もう少しいてねいにふり返ってみる必要があるかもしれません。

というのも、知らないうちに、こころに「思いぐせ」が、ついているかもしれないか

らです。

「思いぐせ」って？ そう、あらゆるくせと同じように、ついつい、やってしまいがちなこと。意識していないけれど、習慣になっていること。

もしも、それが、自分を快適にしているのであればよいけれど、そうではないのなら、ちょっとストップをかけて考えてみましょう。「自分は、どんな思いぐせをもっていると、楽しく生きられるかな？」

はい。くせというのは、反復の結果ですから、ちがうくせをつけたかったら、ちがう反復をすればいいだけです。そのためにこそ、自分が、一日のなかで、どんな感情を使っているかに、注目する必要があるのです。

「自分は、くよくよしていることが多いなあ」というひとは、くよくよするようなできごとが、たくさんあるのではなく、さまざまなできごとのなかに、くよくよする理由を、積極的に(笑)見つけているだけかもしれません。

このときのポイントは、「くよくよしちゃだめ」と、自分の感情を抑えたりしないこと。

まして、否定なんかしちゃいけません。すべての感情には、意味があります。どんな感情も、まずはすべてみとめましょう。そのうえで、ふだん使っていない感情にも注目してあげるのです。

いつも書いているように、宇宙の法則はひとつです。「見つめたものが拡大する」。あなたが、ふだん、いらいらしがちなひとであったとしても、そのいらいらは、そのままOKにしておいて、それ以外のところで、それ以外の感情を活性化させていけばいいのです。

もう一度書きます。私たちは、ひとつのできごとにたいして、どのようにも対応することができます。どのように感情を使うかは、本人の意識次第なのです。

使っていない感情をチェックしてみましよう。あるいは、使っていて、あまり快適ではないと思う感情を、どんなときに使っているかも、チェックしてみましよう。

どんな感情を使ったら、あなたの生活は、もっと快適になりますか？ それを、ちょっとずつふやしていけばいいのです。

それが喜びであるなら、毎日の生活のな

かで、いつもは素通りしてしまうようなことに立ち止まって、それを喜んでみるのです。朝、目が覚めたら、ちゃんと元気であること(元気でなかったとしても、ちゃんといのちがあること。おひさまのひざしが、明るいこと。なんでもいいんです。

意識して、チェックしてみてください。そして、少しずつ、その数をふやしてみてください。そうすると、あなたはいつのまにか、怒りや悲しみよりも、喜びや楽しいことにこころを向けるくせが、ついてきたことに気がつくでしょう。怒りや悲しみがあつたとしても、全体のバランスのなかで、ちょうどよくおさまってくれるようになるでしょう。

あなたの思いぐせは、あなたの気持ちひとつで変えられます。どんな思いぐせをつけたいですか？ まずはチェックです！ さっそくはじめてみてくださいね♪

●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/>