## 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、ノリノリで行こ 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できています。 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」っ ていうことなんです。

繰り返しますが、私たちは、自分で選ばないかぎり、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、自分に言ってあげるんです。「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、安定したこ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、実行してみるののです。それもまた、まちがいなく、「一歩」なのですから、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/