

『自己肯定感がドーンと落ちたとき読む本』（古宮昇）

読者プレゼント

幸運を招き入れ、根づかせる習慣

幸せな人生を生きるためには、そのままの自分を愛おしく大切に感じているということがとても重要です。それに加えて、運もすごく大切。

運とは偶然だと思っている人が多いかもしれませんが、実は、運は自分で良くできるのです。

そして、運を良くするために絶対に理解しなければいけないことがあります。それは、わたしたちの人生は、自分が発するエネルギーの大きさと質によって人生を作られている、ということです。運も、わたしたちが発するエネルギーの大きさと質によって決まるんです。

そして今から、あなたのエネルギーをより高めて大きくする具体的な方法をたくさんお伝えします。これらの方法を、ぜひどんどんおこなってくださいね。ご自身への感じかたも、人との縁も、出来事との縁も、変わります。

ぜひ、今からお伝えすることを今日から実践してくださいね。

☆ 朝起きたらすぐ、「ありがとうございます」と言いましょ。そうして、一日を感謝の言葉とエネルギーで始めましょ。

☆ 水を飲みます。起きたばかりの口の中にはものすごく多くの雑菌がいますので、まず口をすすぐか水で歯を磨いて口をキレイにします。その上で、起き掛けに水を飲みましょ。

そして水を飲むとき、“愛・感謝”とか、“幸”、“楽”、“美”など、あなたが取り入れたいエネルギーの文字と一緒に飲みこむイメージをしながら水を飲みましょ。あなたのほしい状態を水と一緒に摂り入れるのです。楽しいですよ。

☆ 朝日に向かって、目は閉じて両手を伸ばし、想像の中で朝日を両手ですくって口まで引き寄せ、朝日を体いっぱい飲み込みましょ。からだじゅうが、昇るお日さまのまばゆい光でどっぷり満たされていることをイメージをします。頭から手の先、つまさきまで、そして脳も内臓も、黄金の太陽で輝いています。自分自身が太陽になったと感じます。

つぎに、人々が太陽の光に満たされて深い癒しと幸せに満たされている、と想像します。彼らが深い癒しと調和と幸せの光で満たされ、笑顔になっている、ありがとうございます、うれしいなあ、と思っておこないましょ。

ちなみに私は、次のような人たちがピカーッと輝き笑顔になっているのを想像しています。

知り合いの、とくに気になる方々ひとりづつ。

今日お会いする、カウンセリングの来談者ひとりづつ。

過去にわたしのカウンセリングを受けた方々の群衆。

現在、わたしのカウンセリングに通っておられる方々。

未来に、わたしのカウンセリングを受ける方々の群衆。
過去に、わたしの授業、講演などを受けた方々の群衆。
未来に、わたしの授業、講演などを受ける方々の群衆。
わたしの本やメルマガなど、読者の群衆。
地球上でいま不幸な思いをしている方々の群衆。

わたしは、毎日こうして人々のために祈っていることが、わたしの人間関係と社会的な成功にすごく大きな好影響を及ぼしているんじゃないかな、と思うようになりました。

あなたもぜひ同じように毎日してみられることをおすすめします。

毎日していると、半年後や一年後に振り返ったとき、あなたの人生は確実に良くなっているでしょう。

また私は、“The rising sun, that’s me! Thank you!”

(昇る朝日、それはぼくだ！ありがとう！) と言って両手を高くつき上げることもしています。

☆瞑想しましょう。

瞑想にはいろんな方法があります。私のやり方をお伝えしますので、参考になる部分を取り入れて活かしてください。

椅子に座って目を閉じて、ゆったりふか〜い呼吸を繰り返しながら、意識をからだに集中します。息を吐くときは口から吐き、ほそ〜くなが〜く時間をかけて吐きます。おなかをひっこませながら吐きます。

吐き終わったら、おなかをゆるめると、息が入ってきます。このときは鼻から息を入れるとともに、おなかをふくらませます。

この呼吸を、あらかじめ決めた回数おこなったり、またはタイマーで時間を計っておこなうといいでしょう。

私は瞑想のとき、心の中で次のようにしています。

口から息を吐くとき、声には出さずつぎのように数えながら唱えています。

「愛しています、いーち」

吐き終わったら鼻から軽く息を吸います。

そして次に、口からなが〜く息をはきながら、

「ありがとうございます、にー」

と心の中で唱えて、吐き終わったら鼻から軽く息を吸います。

つぎに、

「愛しています、さーん」と言って、吐き終わったら鼻から軽く吸って、

「ありがとうございます、よーん」

このように、「愛しています」と「ありがとうございます」を数とともに交互に言います。

これを十一まで繰り返し、また一に戻ります。

雑念がいろいろと出てきます。それはまったくかまいません。何の問題もありませんので、「雑念が出ているな～」と気づいたら、それは手放して、意識を体に集中しましょう。

☆今日することのリストを作り、自分にとっての優先順位をつけましょう。

一日をあなたにとって重要なことで満たさなければ、重要ではないことで一日が埋められてしまいます。

ですから、自分にとって重要なこと、優先的なことをはっきりさせることはとっても大切です。あなたにとって大切なことがらに優先順位をつけて、上のことから順におこないましょう。

☆私は、出勤では小走りで駅に向かいます。

そして走りながら、「今日も〇〇ができる！うれしい！」と言います。

例えば

「今日も授業ができる！うれしい！」

「今日もカウンセリングをさせてもらえる！うれしい！」

「今日は〇〇がある、ありがとうございます！」

などと言いながら、よろこんで走ります。楽しいです。とってもおすすめです！

☆私は歩くとき、歩みに合わせて「愛しています、ありがとうございます」とブツブツ言いながら歩きます。これもおすすめ。

☆ アファメーションを言いましょう。

アファメーションとは、あなたが自分のために自分に向かって繰り返し言う言葉のことです。

例)「宇宙はいつも私の幸せを成功を願い助けてくれる友だちであり、パートナーです」

「すべてがどんどん良くなっている！」

「私はとっても魅力的！」など。

これらの言葉を自分に言い聞かせます。

このとき、自分が信じられるアファメーションを言うことが大切です。なぜなら、アファメーションを言ったあと、本心では「そんなことはない」と打ち消してしまったのでは、打消しが現実になるからです。

たとえば、「私は魅力的！」と口で言っても、心では「私なんかブスだわ」と思ったら、「私はブス」のほうが現実になります。あなたが自分をブスだと信じると、周囲の人たちもあなたをそう扱います。

ですから、たとえば「私は魅力的だわ！」というアファメーションが信じられないのであれば、信じられるものに変えます。「私はだんだん魅力的になっている」とか、「以前の自分より魅力的だ」など。

アファメーションについてもう一つ注意していただきたいことがあります。それは、現在形または現在進行形で言うこと。決して未来形で言うてはいけません。「私は魅力的になるわ」、「お金持ちになるぞ」

と宣言すると、「今はまだ魅力的じゃない」「今はお金がない」と言っていることと同じですから、それが現実になります。だから現在形または現在進行形で言いましょう。たとえば、「私は豊かだわー!」、「私はどんどん豊かになっているわー!」など。

☆食事のとき、まず食べ物に感謝の気持ちを伝えましょう。

「神さま、平和さま、豊かささま、おかげさまでこうしてご飯をいただくことができます。ありがとうございます。」

そうすることで食べ物の周波数も自分の周波数も良くなり、心と体の健康にいい食事になります。

☆感謝できることを箇条書きに書く「感謝ノート」をつけましょう。幸運を招き入れます。

私は朝の通勤電車のなかで付けています。ホンの数分だけでできます。「今日もちゃんと寝て元気に起きられました!ありがとうございます!」、「昨日、〇〇さんと◇◇さんが助けてくれました!ありがとうございます!」「今日もこうして仕事をさせていただけます!ありがとうございます!」等と、ノートに書いて行きます。

☆人を褒めましょう。自分を褒めることになります。

☆みそか参りをしましょう。みそか参りとは、毎月最後の日に近所の神社に行って、一か月にあったことについて感謝を述べることです。私は、スケジュール帳をめくりながら今月あったことに感謝しています。感謝一杯で一か月を完了することが、幸運な新しい一か月につながります。とってもパワフルです。

☆お金を払うとき、お金に「ありがとう」と声に出して言いましょう。そして心の中で「いつもご家族ご親戚お友だちをたくさん連れて戻って来てくれてありがとう」と言うといいですよ。お金を大切にすると人はお金からも大切にされます。

ちなみに私は、お金を払う時に心の中で「このお金に触れる人たちに、豊かさと幸せをもたらしてくださいね。そしてその人たちの心と体をふかーく癒してくださいね」と語りかけています。

☆プロの心のセラピー、カウンセリング、ディマティニー・メソッドなどを受けて、自分の感情の癒しと心の成長に取り組む。これは人生をよくするためにものすごく効果的でお勧めです。

☆体に良いものを食べましょう。幸せな人生にも心の健康にも、体に良い食べ物は大切です。

☆適度な運動をしましょう。私たちの身体的健康にはつぎの三つが必要ですから、それらをおこないましょう。

- ① 有酸素運動（ウォーキング、ゆっくりジョギング、水泳、エアロビクスなど）
- ② 柔軟性（ヨガ、ストレッチなど）
- ③ 筋力（無理のないスクワット、フィットネスジムのマシン運動など）

☆満月の夜には月の光を浴び、身体じゅうに吸い込みましょう。朝は昇る太陽を身体じゅうに吸い込み、満月の夜は月のエネルギーを身体じゅうに吸い込むのです。運が向上します。

☆テレビには気をつけましょう。周波数の良くない番組が多くあります。それらは見ないようにしましょう。

たとえば、不況で解雇されて生活に苦しむ家族を取材したドキュメント報道番組があります。それを見て暗い気持ちになると、豊かで幸せになることを邪魔します。

いかに世の中がひどいかを伝える報道番組やニュースは、幸せに生きたい人の害になるのです。

もっとも、世の中をよりよく変える方法を見つけるためにそれらの番組を活用するなら、良いかもしれません。たとえばあなたが政治家で、現状を知ってより良い手立てをたてるためにそのような番組を見るのは意味のある事でしょう。または、生活に苦しむ家族のドキュメント番組を見てすぐ寄付をするとか、自然災害で苦しむ人たちのことを知って、現地にボランティアに行くとか。

でも、そんな番組を見る人たちの多くは、世の中を良くするアクションを起こすわけではなく、暗いニュースを見て、ただ暗い気持ちになります。それは、豊かで幸せになることを邪魔します。怒りや嫉妬、悲しみなど心の暗い面を描くドラマも同じです。

ですから、人生にネガティブな感情やネガティブな出来事を増やして感情の浮き沈みを楽しむ、ということをしたくない限り、ネガティブな番組を見て影響されるのは賢明ではありません。

このことについて、「世の中には悪いこともあるのが現実だから、それから目をそらせてはいけない」という反論があるでしょう。

わたしはこう思います。

世の中にはまずい食べ物がたくさんあります。だからといって、「現実を避けてはいけない」と、わざわざまずい料理を食べる必要はありませんよね。同様に、「世の中には新鮮な食べ物ばかりあるわけじゃない。その現実から目をそらせてはいけない」といって、わざわざ腐った牛乳を飲んでお腹をこわす必要もありません。

悪いニュースや新聞記事も、人間の暗闇を描いたテレビ番組も、同じことだと思います。

それに、ニュースも新聞も、世にあふれている良いことはあまり取り上げません。たとえば、あなたが今日一日、無事に過ごしたからといって、それがテレビのニュースになってみんながお祝いしてくれることはありません。でも誰かが殺されたらニュースになります。

悪いことばかりを取り上げるニュースや新聞記事があるからといって、「これが現実だから見なければならぬ」と、あなた自身を不幸の周波数にさらして、今すぐにその“現実”を変えるための行動をするわけでもなく、ただ不幸の周波数に影響されるのは賢明ではありません。

ちなみに、人が、悪いニュースや、人間の憎悪や悲しみなどの暗闇を描いた番組を見たがる本当の理由は、人の心にある傷ついた部分が、それを喜び、それに引きつけられるからです。傷ついた部分にとって、暗いニュースを見て嘆いたり、人間の暗闇に触れたりするのは、どこか歪んだ快感なのです。そしてわたしたちの心にある傷ついた部分は、そのようにしてわたしたちを不幸へ導こうとします。

ちなみにわたしは、テレビを見るなら、“幸せ”、“楽しい”、“安心”、“ゆかい”など、自分が見たい周波数の番組を見ます。そしてそれと同時に、世の中に助けの必要な人々や不幸な人々がいることも知

っていますから、世の中の不幸を減らし幸せを増やすために、仕事などを通して人を助けたり、寄付をしたりするなどの行動をします。

☆ いい音をかけましょう。美しい音楽、風鈴、など。

☆ 人の幸せのために奉仕しましょう。

人のために私たちができることはたくさんあります。自分から笑顔であいさつをする、無理のない範囲で人の手伝いをする、募金をする、など。私たちは与えたものを受け取ります。人を幸せにした人が幸せになります。

☆ お風呂に自然塩を入れて入りましょう。とくにストレスの多かった日は、塩風呂に入って浄化しましょう。

☆ 夜、寝床に入ったら感謝をしましょう。数分あればすぐできます。

まず、「からださん、今日も良く頑張ってくれたね。ありがとうね。よく休んでください」と体に声をかけましょう。

次に、今日あったできごとを思いだして感謝します。

次に両親に感謝しましょう・「お父さま、お母さま、ぼくを産んでがんばって育ててくださって、ありがとうございました。おかげさまで素晴らしい人生です。」

寝つきも運も良くなります。

以上が、幸運を招き入れ根付かせる方法です。ぜひ毎日たくさん取り入れて実行してくださいね。

また、ここにお伝えした以外にもあなたの方法があると思います。それらも積極的におこなってください。

本当に運がよくなります！