



キラキラした感情は心の羅針盤！

好きという感情は最強のエネルギー（燃料）

ワクワクした気持ち、キラキラした思いは
実は、ものすごいパワーを秘めている。

なぜなら、嫌々していることは疲弊するけど、
夢中になっている時は、人は疲れないし、笑顔になれるから。

「好き」を極めていけば、貴方自身の個性は自動的に輝きます。

※個性とはそもそもオンリーワン！
オリジナルの魅力の事です。

流行を追いかけてたり、誰かのスタイルや服装をコピーをしても、
あなた自身のオリジナルの魅力にはならない。

だって流行というのは、世間一般の不特定多数に向けた声であり、
（もっと言えば宣伝、広告、営業だったり、
いろんな思惑がノイズとして混ざっている【他人の声】だから）

そこには、あなた自身の心は反映されていない。
顔も知らない、赤の他人があなたの事知ってるはずがない。

☆だから、テレビ、CM、雑誌の情報や世間の声を追いかけても、
あなた自身の個性はその中には落ちていないんです！！

むしろ個性を探していくのは、その逆の作業。

外側を追いかけるのではなく、
自分自身の内面の声を探っていき、自分自身を知ること。

”誰が何と言おうと、私はこれが大好き”

そう、自信を持って言える好きなモノ、譲れないポリシー、

あなた自身の考えや、才能を見つけていくこと。

そうやって堂々と好きと言える状態が一番、個性が輝きます！！

【自分の好きなこと、個性を見つけるための質問ワーク1】

- ・あなたが大切にしているもの（好きなモノ、人、思い出など）について3～5つ、ご記入下さい。具体的なエピソードも書いていった方が、自分の個性を掘り下げやすいです。
 - ここにいと、心がほっと落ち着くと感じられる「場所・空間」はどこか？
 - ちょっと変わっているかな？と思うけど（人と違うけど）自分では夢中になれることは？
 - 自分のポリシーは何でしょうか？

- ・あなたの気分やテンションが上げる方法は何でしょうか？
（絶望感から立ち直る方法・憂鬱な気分を追い払う・立ち直る方法を自分で知っておくと、コンディションや体調を整えやすいです。）

- ・すごく笑える漫画、映画など、ゲラゲラ笑える作品を思いつくまま書いて下さい。

- ・憧れている人物（物語の登場人物など、架空のキャラクターでも可）は誰ですか？
また、どのような性格や物語に強く惹かれますか？（憧れている人に共通点はありますか？）
 - ・上記の点ですが、自身に共通している部分や、自分もこうなりたいと思う点はないでしょうか？（これらは、なりたい自分の夢リストに付け加えて目標にしても良いかもしれません。）

* * *

「好き」と回答した部分は・・・
貴方が伸ばしていくといい長所&魅力

※ワクワクする物の写真、雑誌などの切り抜きを
集めて目につく所に貼ってみよう。
(カレンダー、机、ベッドサイト、コルクボードの近くに飾る)

毎日、目に見える場所にあるイメージは
現実化しやすく、夢が叶いやすくなります！！

* * *

好きなモノ・人・出来事に感謝をすると、
心のキラキラ度・ワクワク感が増していくので、
ハッピーな出来事を引き寄せやすくなります。

大好きな人、商品、イベント主催してくれた方へ
(ファンレターを書くみたいに)
〇〇を作ってくれてありがとうございます！と
お礼メッセージを書いてみよう。

お礼メッセージは実際に送ってもいいし、
自分の日記だけで綴っていく方法でもいいです。

好きな事を具体的に語るのは楽しい。
そして、お礼を言われたら相手もハッピーになれます☆
「ありがとう」の輪は循環させて、広げていきましょう。

* * *

【自分の好きなこと、個性を見つけるための質問ワーク2】

- ・ お金が貰えなかったとしても、今の仕事は続けたいと思いますか？ はい ・ いいえ
（いいえの方は、ストレスに感じる部分、不満点をご記入下さい）

→ それらの時間を減らす（無くしていく）ために、具体的にどう改善しますか？
ああなたが苦手だと感じるモノ・人・避けるべき習慣などご記入下さい。

- ・ 逆にお金を貰わなくても、（好きだから）今まで自然とやり続けてきた出来事は何でしょうか？
「この作業、役割だけできたら最高！！と感じる「やりがいを感じる事」をご記入下さい。

* * *

「苦手」と回答した部分は・・・
極力、0まで減らしていく作業が必要。

嫌々やっている事は、エネルギーを消耗するので、
好きな事、得意な事にエネルギーを使えるように、
自身で工夫して、時間配分を変えていく。

例えば・・・

- ※その分野が得意な人に思い切って任せてみる。
- ※一人で抱え込まずに、助けてほしいと相談する
- ※苦手な人、モノとは物理的に距離を置く。
- ※断捨離して、苦手なモノを捨てていく。

どうしたら、ダラダラした時間や、無駄な作業、
苦手な時間を減らしていけるか、考えて実行してみよう。

* * *

【断捨離・選別】の重要性

自分の大切な心や体を守るためにも、
時間、空間、エネルギーの使い方を妥協しないで。

本当に良いもの、自分に必要なモノを選び続けることが、
自分自身を守ること、愛することに繋がっていく。

* * *

心が弱っているとき、元気になりたいときに、
絶望や心が暗くなる情報なんて一切いらない。
不必要な情報を意識的にシャットアウトしていくことも大事。

情報、メディア、言葉などは、心に直接触れるエネルギーだから、綺麗な言葉、美しい風景、心が表われるような本当に良いモノを意識的に選んで、きちんと取り入れたい。

”食事と同じで、心にもキレイな栄養が必要”

情報過大の世の中だからこそ、
自分の心が重くなるような情報は意識して取り除く。

「何となく周りがそうしているからという理由で、
物事を選択することは、実は思考停止と同じ事。」
本当の意味で、自分の心の声が心地よいと感じられる
選択をするのは”貴方自身にしかできないこと”

意図的に選択していけば、
実は、それって、自分の心の声に全く合わないな・・・という事に
気づいていく事ができる。

他人の思惑に流されてしまう前に、
「自分の心が本当に幸せに感じられるかどうか？」
を基準に、物事を判断してみてください。

貴方の心の声に耳を澄ませて、
自身が思い描く理想や夢を形にして行ってください。

自分に自信が持てない方へ

「私って駄目だ」と思ってしまう人は、ネガティブや欠点を見つける癖がついてしまっている
ので、まずは、いいところを自分自身で見つける習慣を続けて、否定的な癖を変えてみて下さい

—

他人が貴方をどれだけ大切に扱ってくれるかどうかは、
実は【自分自身がどれだけ自分を大切に扱っているか】によって決まります。
なので、自己肯定感を上げる作業はとても大切です。

褒め日記のポイントは

”ほめる出来事のハードルを下げること”

まずは、簡単なこと、日常生活の事などを褒めていきます。

自分の良かったところなどメモして、肯定的な日記を継続して残していくと、
自分自身を大切に扱えるので、そのぶんだけ自分は強くなります。

※ツイッターのハッシュタグ「#ほめ日記」で検索すると、
いろんな方のほめ日記をリアルタイムで見ることができます。

* * *

【自分の好きなこと、個性を見つけるための質問ワーク3】

- ・（客観的に見て）自分の優れているや、良い部分はどんな部分でしょうか？
- ・嫉妬してしまう人、嫉妬してしまう部分はどこでしょうか？（嫉妬する人に共通点はありますか？）

嫉妬の正体を見極める

強い感情や関心を伴う出来事には何か理由があります。

”こうなりたいという理想のヴィジョン”があるから、
今それができない未熟な自分が悔しいというのが嫉妬の正体。

嫉妬や怒りは火力が強いので、取り扱い方が難しいのですが、
(自分にどういう理想のヴィジョンがあるのか) 見極めて、
「絶対に誰にも負けたくない」という強い気持ちを
自分を磨くための燃料(エネルギー)を
目標に変えていった方が健全に生きられると思います。

* * *

「嫉妬してしまう箇所」で具体的に書き記した内容は・・・

実は「将来こうなりたい」という強い憧れ(可能性)や、
ワンランク上の自分の目標を示していることがある。

* * *

そもそもヒトって、全く興味がない分野には嫉妬しません。

フィギュアスケートの選手みたいにトリプルアクセルが滑れなくて
私、嫉妬しちゃう！！という人が滅多にいないのと同じです(笑)

ただ、もし嫉妬する方がいるとすれば、
その人は、フィギュアスケートの選手(ライバル)か、または
【(未体験だけど)フィギュアスケートを滑れる可能性がある人】
ではないかと推測できます。

「(その状況を解決するには)嫉妬するしかない」と
思い込んじゃう所が嫉妬の怖いところですが、

それは違います！！

上の例だったら

- ・フィギアスケートのレッスンを実際に受けてみる。
- ・”私ってこんな風になってみたかったんだ”と俯瞰して認めてみる。
- ・自身のスキルを上げる。

などそれらの出来事について詳しく調べたり、
実際に挑戦してみるものが解決に繋がります。

* * *

喜怒哀楽・・・

全部貴方の大切な感情。

蓋をせずに、感じ尽くしてみよう。

その感情が「何を」示しているのか？

心声を聞いて対処していこう。

「参考文書」

ご自身でもっと自分を掘り下げたい方へのオススメ本

* * *

夢をかなえる！私のノート術 / 宝島社

蝶々ひらきかたプレミアム これからの幸せは自分で作る

聖俗 世界巡礼×銀座クラブ時代に得た自由自在∞の私！

嫌なこと全部やめたらすごかった

自分の人生が愛おしくてたまらなくなる100の質問ノート

ずっとやりたかったことを、やりなさい。①②

ザ・マジック ロンダ・バーン著書

アナスタシア 響きわたるシベリア杉 シリーズ

* * *

表紙イラスト 「希望の星」

小さな箱庭HP <http://arkgarden1.web.fc2.com/>

ご質問に回答頂いた方には簡単にアドバイスします。（電子書籍の感想はこちら）

<https://www.skill-crowd.com/serviceDetail/10813/>