



活力の素 2



ココロ編

なんでん屋



活力の素2

ココロ編



目次

やる気とは

気づきの到達点

成功者のなれの果て

第一の弟子になれ！

プレッシャーをはねのける

場違いで大局をみる

こだわり

生きたい！

マフィア的思考

人生の目的の為のツール

いじめの解消

外で自的、家で靈的

痩せた人と太った人

心のチェンジとやりたいことをやる

人生の成功者とそうではない人の違い

為に生きる

心の闘争

夢を語る

引きこもりの改善

うつ病の解消

躁うつ病と食事の関係

うつ病の原因と対処法

自信をつける心のトーク

つぶやきと思考の正体

人の思考とココロの会話の違い

弱き心を改善・うつ病も効く？ 輪ゴムで指輪！

やる気とは

物事を前向きに進める指針と、呼ぶべきか。

左手にペンなどを握れば、前向きな心になる。

右手で握ると、前向きな準備段階に陥る。

両手を開くと、待機状態になって前に進めない。

確かに、手の動作と脳の神経回路は、つながっている。

これをコントロールするには、どうすればよいのか？

おそらく、両手を使うしかないのだろう。

右手で何かしながら、左手はそれに反応するように、何か動作を行っている。

その左手のコントロールさえできれば、自由に物事が遂行できる。

例えば、今のように左手で100円ライターを握っていれば、文章はスラスラと出てくる。

そのような必須アイテムを持つ、これが大事なのかもしれぬ。

左手にペンを持ったり、工具を持てば、短時間で物事が完了するだろう。

例をあげれば、

最初、右手でペンを持って考えて、左手に持ち替えてから、右手の人差し指と左手の人差し指でキーボードを入力する。

これが、一番スムーズに書けそうだ。

できる人は、このようなことを自然と身体で覚えてきたのだろう。

それが、集中（コンセントレーション）。

ふつう、無理矢理できるものではない。

自然とできるものである。

しかし、くせを作ってしまったえば、案外簡単にできる。

私も人生の中で、身体に覚え込んできたが、時折ダメになることがある。

靈的に使命を全うしていないから、靈に左右されると言われればそうなのだが、ここでは触れない。

心情の問題であるから。

気づきの到達点

すごいことを思いつくのは、すべて夢の中！

人は夢の中で、ふだんは考えないような新しい真理を思いつく。

でも、日常生活の中で時折ふと思いつくことがある。

そんな瞬間を人は見過ごしてきた。

いまは、仕事中だから。

いまは、運転中だから。

そんな感じで、真理をスルーしてきたのだ。

そういうとき、一時中断して真理に没頭すれば、すごいアイデアマンになれるのである。

ここで、夢の中ですごい真理を思いつく瞬間はいつなのだろうか？

と、疑問にわくと思う。

それは、物事を達成した瞬間、次の新しい物事を思いつくまでのあいだ。

その短くも長いあいだの時間が、気づきの到達点なのである。

小さなことでも、物事はすべて達成して、達成感を得る。

そのあと、自分なりに休息するなり、ぼけっとしていれば、気づきの到達点の期間にいるのだ。

これは自分で経験を積まなければ、理解できない領域にある。

ビジネス書や実用本で書かれている内容は、作者がいつも気づきの到達点を自ずから知っているため、出てくる内容なのである。

それぞれ内容や文面については違っているが、同じ気づきの到達点を達成している人たちなのである。

だから、そういう人たちは成功者になれる。

だけど、読んで実践している人たちは、成功者になれないのである。

ものまねは、所詮ものまね。

オリジナリティで勝負しなければ、成功者になれません。

でも時を経て、あいつは俺のまねをした。
結果的に、そう思うようになるでしょう。

それはそれで、そう思うようになれば、同じ成功者になっています。

成功者のなれの果て

野心、すべての悪の源。

野心を持ちなさいとは、ビジネス書の鉄則。

世間で言う成功者にはなれる。

でも、その後の終幕が待っている。

人はそれに全く気づいていない。

成功者が必ずたどる到達点に、不祥事がある。

殺人、裁判、世論。

すべてこれらによってその人が暴かれてきた。

かれらは、野心を持ってビジネスで成功したのだが、人間の道徳心では劣っている。

ひとたび、いい人たちの中に入れば、自分が悪者だと感じてしまう。

だから、自分からそういう人たちの中へはいかない。

俺たちは、階級層だからといって、区別する。

こういう人は、世間にごろごろいるだろう。

そして、成功者になってもさらに上を目指す。

で、最期は題名どおり。

では、本来の成功者は誰なのかというと、感謝に気持ちを常に持っている人た

ちである。

執筆本に、「ありがとう」をいつも、感謝の気持ちを忘れずに！

これを書いている人は、いつも実践しているため、不祥事を起こさない成功者になれる。

内心は、まわりに馬鹿にされながら、地道に自分の道を歩んできた人なのだ。そういう文面は、ほとんど出てこないが、文章を見ればある程度理解できる。文面に謙虚さが出ている。

また、テレビに出ても、新しい技術より自分を紹介・アピールする人である。そういう人は、不祥事を起こさない。

常に謙虚さを忘れない。

成功しても、周りに振り回されず、いつも基本に戻る人。

そういう人が、真の成功者なのである。

第一の弟子になれ！

成功者になるには、師匠とくに尊敬する人の第一の弟子にならなければいけない。

自分より上の側近を差し置いて、直下のナンバー2の位置にいないければ、すべてを受け継ぐことはできない。

もうすでに亡くなった師匠の、その直下の弟子になるなんて不可能と思うはずである。

実は、そこをみんなは勘違いしている。

たとえ死んでいたとしても、意思は受け継ぐことができる。

全てを受け告げば、ナンバー2なのだが、それではナンバー2がたくさんいることになる。

眞実は、それでもいいのだ。

各々が、自分をナンバー2と自負していれば、それは弟子と師匠の関係にある。こうして、人間はたくさんの方家を作ってきた。

分家の中からまた、トップに躍り出る人間が出現する。

これを人間は、長い期間を経て繰り返す。

これが、トップを作る仕組みである。

だから、第一の弟子になれとは、トップを、また成功者を作ることなのである。

孫子の第一の弟子、孔子の第一の弟子、釈迦の第一弟子になれがいい。

それが、新たなリーダーの幕開けになる。

プレッシャーをはねのける

プレッシャーとは、回りの期待に応えるべく物事を行動するとき、受ける重荷のことである。

人間には、このプレッシャーを受けられる人間と、受けられない人間がいる。受けられない人間は、期待されることが嫌いな人間である。

自由奔放に、かつ、突き放しておいてくれれば、自然に期待どおりに動くことが出来る。

反して、期待を持たれると、心がかんじがらめに絡みつき、思い通りの行動が出来ない。

そういうものである。

だから、期待は捨てて、好きにさせておくのも手かと思う。

そうすれば、期待通りの結果を出すだろう。

プレッシャーを受けられる人間は、もともと何でも期待通りできるが、能力以上のことは出来ない。

しかし、物事を確実に実行する能力は持っている。

だから、任せても安心だ。

ただ、能力以上のことを期待すると、プレッシャーが上積みされ破綻しやすい。心身に、自由度がなくなり、やや病的になってしまう。

だから、仕事上で部下と接するとき、全員が同じ人間だと思っているようでは上役失格である。

一人一人性格は違うのだから、個別に接しなくてはならない。

自分は、プレッシャーに関して両方の性格を持っている。

どちらも自由に行き来できるのだが、時折思い通りに出来ないことがある。

状況判断を誤ると、こういう状態に陥ってしまうので、気をつけてはいるのだが。

TPOにあわせて接していると、こういう状態になる。

だから、個人に合わせて接しなくてはいけない。

相手の性格に合わせて、こちらも性格を変える必要がある。

そうすればうまくいくだろう。

上役と部下、どちらも人間である。

いつも同じ性格とは限らない。

状況判断と直感を信じて接すれば、プレッシャーを受ける、またプレッシャーを与えることもないだろう。

かつ、それがプレッシャーをはねのけることにつながるはずである。

自分一人では、プレッシャーをはねのけられない場合もある。

相手の心を変えるだけで、プレッシャーを受けない、プレッシャーを与えないことが出来ることもおぼえておこう。

場違いで大局をみる

暇な時に大局をみてどうする。

大局とは、忙しい時ほどみなくてはならないのに、休憩する時に大局をみてどうするのか。

私が第一印象で嫌いになる人間が、暇な時に大局をみる人間である。

こういうやからは、人を外観だけで判断し、勝手に性格を決めつける人間である。

例えば、喫茶店などで顔を上げてキョロキョロしている。

そして、人が入ってくればまじまじと観察する人間である。

其れなりに地位のある人には、そういう人はいないと思う。

おそらく、無意識のうちで自分より格下の人間を探しているのだろう。

そして、見つければ、勝手に性格を決めつけてしまう人間である。

性格は悪くはないと思うが、変な癖がついてしまっている。

良い人間とは言えないようだ。

話は大局に戻ってみると、忙しい時は目の前のことしか考えない。

そういう時こそ、大局をみて判断したいものである。

得てして、忙しい時の視線はあちこちキョロキョロしているはず。

あれもしなきゃ、これもしなきゃと、目線はとどまることをしない。

こういう時こそ、目前の一点をずっと見据えていれば、次なる解決策が見つかるものである。

将棋の盤面を見るのではなく、桂馬をずっと見続ける。

そうすれば、次なる思考が出てくるものである。

これを、大局をみるという。

こだわり

お金や物の金額や物品にこだわらず、道理や物事にこだわる。

女性にもこだわらず。

誰でもいいやと思うようになれば、自然と相手はできる。

こだわっている時ほど、彼女ができないものである。

諦めムードが続けば、何時の間にかできていることがある。

皆、そういう経験はあると思う。

ものにこだわると、永遠と買い続けてしまう。

ポルシェが好きだとしよう。

その人は、お金の続く限り、永遠と新車を買ってしまう。

ポルシェならどの車種でもいいというこだわりだ。

でも、こだわらない人は、ポルシェのプラモデルで満足する。

ミニカーが部屋にあるだけで、所有した気分になる。

おそらくこだわらない人は、自分の一番好きなポルシェカレラをずっと乗っているだろう。

昔のフォルクスワーゲンを、未だに乗っている人も同じである。

パソコンにこだわる人は、飽きるまで新機種を買ってしまう。

そのパソコンでアウトプットを出さないまま満足し切れていないので、新しい機種ならやりたかったことができると思いついて入っている。

今ある機種で十分できるのに、新しい機種に夢を見ているわけだ。

こだわるなら機種ではなく、何をしたいかにこだわるべき。

それがわからないと、永遠に買い続けるだけ。

永遠に速いパソコンを求めるように。

また、自分が極めたいゲームを、永遠に探し続けるように！

生きたい！

この世に未練がある。

どうしても生きていたい。

それは、人か、暮らしか、お金か、物か。

一種のこだわりだと思う。

達成してしまえば、満足するだろう。

それでも生きたいか？

こういう人も人しれず、こだわりをもっている。
悪くはない。

こういうこだわりについては、私は好きだ。
思う存分こだわっていいと思う。

(スーパのポスターを見て)

マフィア的思考

人々に還元するわけでもなく、ファミリーを大切に
ファミリーのために動き、考え、行動する。

なぜか、マフィアが気になる。

どういう絡みがあるのだろうか。

暴力と抗争のみ表立たされるが、何かヒントがあるのだろうか？

闘争の歴史、反逆、．．．一揆、革命。

うーん、組織でもなく、考え方。

そう、スピリッツ！

ここに何かあるとみた。

ちよつと考える。

愛と友情！

当然、愛は男女の愛ではないな。

愛は、地域の愛。

国ではなく、その土地土地の過ごしやすさ。

それを目指している。

だから、異質なものがくると、抗争を繰り返すのだ。

その土地を守ろうとしている。

いわゆる、郷土愛ということだろう。

友情！

友情は他でも述べたが、裏切りの歴史である。

友情を過信すると、内部抗争になる。

この際、友情というスピリットは捨てた方が、一般人として生きられる。

日本各地でも、友情を過信している人たちが論争を起こす。
おそらくそうだろう。
マフィア的な考えだ。

単なる友達でいいのではないだろうか。

人生の目的の為のツール

物やソフトウェアは、ただ使うだけのツール。
けっして、物にこだわってはいけない。

人生の目的は、自分を向上させること。

そのために、ツールやソフトウェアがある。

ソフトウェアは、目的を果たすために効率化をめざすもの。ツールやソフトウェアに使われているようでは、本末転倒。物を使いこなすことに没頭してはいけない。

目的は他にあるのだから。

いじめの解消

いじめられる者の原因

いつも視線が下を向いている。

視力がよくない。

メガネの度が合っていない。

いつも他人のことばかり考えている。

いじめられ者が改善

目線をいつも正面に保ち、顔が下を向かないようにする。

他人の顔をいつも見て、目線が合っても避けない。

毎日、一生懸命生きなさい！

そして、時折すべてのことに感謝しなさい。

外で自的、家で靈的

性格にもよるのだろうが、

外出すると自分を取り戻し、自宅に戻ると靈的になる。

こういう人も多いと思う。

外出して外で行動すると自分のやりたいことが見つかる。

例えば、会社に行けば自動的にやるべき仕事を思い出す。

会社から一歩出ると、会社の仕事はすっかり忘れてしまい、自分の趣味のこと、向上心がむくむくと出てくる。

でも、自宅に戻るといつもの自分に戻り、酒を飲んでいたり、テレビを見ていたりする。

そして、先ほどの向上心はどこへ行ったのやら、いつもどおりの迷走を突っ走ってしまふ。

私の場合は、やるべきことは朝の喫茶店で、夜の喫茶店で思い出している。

そして、デジタルツールにToDo（やるべきこと）事項として記録している。それを一眠りしてから思い出すのだ。

自宅に帰って食事して寝るまでは、ToDo事項は一切思い出さない。

だからやるべきことがわからないので、早々と寝るようになっている。

そして、夜中の2時3時に起きるのでそこからやるべき事を終わらせている。

昔は、帰ってからテレビを見ていたため、やるべきことが全然、まったくできなかった。

だから一大決心をしてテレビを見るのを止めた。

それから見るのは、パソコンだけにしている。

話を戻すが、自宅に戻ると霊的になる。

自分が会社以外にやるべきことを考えている（霊と話す）。

ここで前向きな話であれば、あなたは将来大物になるだろう。

人の欠点をちまちま考えているようであれば、小悪魔になってしまうだろう。

そうになると、一生頭の上がない人で過ごすことになってしまう。

あなたは本音でいうところの良心の声を聞いていない（霊の助言を無視している）

賢者の声を全く無視しているのだから、人生つまずき続き。

賢者の声を間違えずに続けていれば、近い将来、人から好かれる人間にもなるし、多少のお金持ちにもなる。

なにせ、日常の失敗を回避できるのだから、思いもしない運を持つことになる。

自宅での趣味が人生を左右する。

仕事が趣味なら、もっと昇進する。

あなたは自宅の貴重な時間を何に使っているのだろうか？

痩せた人と太った人

人の接し方は体型でもそれなりの法則がある。

痩せた人間はほおっておく、そうすれば自分から近づいてくる。

太った人間はほおっておかない、親近感を持って接すること。

また、痩せた人間は将来かならず裏切るが、太った人間は裏切りにくい。

心のチェンジとやりたいことをやる

いろいろ心の状態を変えて、やりたいことを実践する。

これができるれば、物事が確実に進み日常有意義な生き方が出来る。

そんなことが出来るのかと問われると、出来なくはないと答える。

それは、心の状態を意図的に変えることによって実践できると思っている。心の状態を変える、その意味は個人の霊的レベルを変化させると言うこと。霊的レベルが変化することで、考えている内容が変わってくる。

ではその霊的レベルを変えるにはどうするかというと、今のところわかっているのは、接する人によって心が変わるのである。

ある人とは愚痴ばかり言う、ある人では進歩的な話になる。そうなのです。

接する人によって考え方が変わってくるのです。

だから、やりたいことをやり続けるには、いつも同じ人と接していればよいのです。

特定の友人と一緒にいれば、自分の好きな趣味の話が一貫して終わるように。

ある知人では、いつもむかむかするように。

ただ、それだけだったのですね。

しかし、そういう知人がいない場合、これらをひとりでもやらなくてはいけない。

一番のお薦めは、パワーストーンのブレスレットを手首に装着すること。

これならひとりでも出来ます。

だからいろんなパワーストーンを持たなければなりません。

そうして実践しながら、自分で効果を憶えていくのです。

これは世間でも認めていることですから、大丈夫だと思います。

人生の成功者とそうではない人の違い

人生の失敗者は、心の奥底の声に耳をふさぐ。

心の奥底の声とは、霊界の声！

霊界の声に耳をふさげば、失敗を繰り返す。

心の奥底の声には、良心の声も有り、邪心の声もある。

邪心の声は、現代の社会のルールから外れている内容かも知れない。

しかし、道徳から判断すれば、それが正解の答えになっている場合もある。

良心の声は神様の声と思うかもしれないが、邪心の声も神様の声でもある。

悪者は、その良心の声も邪心の声も、自分勝手に判断している場合が多い。

悪者でも、成功者は多い。

ただ、一時の成功者であって、人生の成功者にならないことも多いはずである。

これに反し、

まわりから見れば成功者ではないかもしれないが、人生終盤でココロの成功者になった者は多いと思う。

見せかけの成功者より、こちらの方が人生を有意義に生きてきたと確信できるだろう。

また、若くして成功者になった者も多い。

その違いは、心の声に耳を塞がなかった者たちなのである。

その心の声を自分なりに実践してきた者と、そうでない人の違いが成功者と挫折者の違いなのである。

為に生きる

自分のために生きるのではない。

人のために、社会のために、世の中のために、世界のために、家族のために、生きる。

これこそが人間の生きる目的である。

「人生、為に生きる」

これを忘れなければ、必ず人生の成功者となります！

心の闘争

心の葛藤や悩み、愛欲、欲望を自宅に持ち帰るのはダメです！

外で思った感情を自宅へ持ち帰ってはいけない。

自宅へ帰るまでにどこかに立ち寄り、心の葛藤や悩みを捨て去らなければいけない。

なぜなら、

外で会っているなら、心のキャッチボールや怒りの心は伝わるが、家に帰ると余程のことでないといは伝わらない。

だから、自宅で思っても無駄足になる。

相手は他のことを考えている。

よって、いいたいことがあれば、その場で言わなければならぬし、家に持ち帰ってはいけないのである。

その日、眠れなくなるのは自分であるから。

夢を語る

人に夢を何度も語る人は、現実に応援者も集まり、励ましてくれ、助言してくれるものである。

心で夢を語っていると、その願いは確実に伝わり、どこからか指導もしてくれる。

例えば、ノーベル賞で有名になった人を見て、自分もノーベル賞を取りたいと思うだけでは、夢を叶えてくれない。

世の中から病を無くしたいと思っていれば、心に染み渡る助言によりノーベル賞を取れるだろう。

夢は必要。

それが人のためなら、確実に成し遂げられる。

もし、そうでなくても、似たような夢は叶えられるだろう。

引きこもりの改善

私はよく部屋に引きこもることがある。

世間で問題となっている「引きこもり」とは少し違うが、同じことだと思っている。

部屋から出てこずに、学校へも行かない、会社へも行かない。

ゲームだけをしている場合と区別して、人生の問題について話し合っているみたいだ。

話をしている場合は、ほとんどが霊界の人。

先代先々代以前のじいさんやばあさんらしい。

当人は心に問題を背負っているため、霊界人はそれについて励ましているよう
だ。

切替の速い人は、引きこもりにならずさっさと社会に出て行くのだが、ぐずぐ
ずしている人間は引きこもりになってしまう。

この引きこもりから脱出するためには、

親が誰とどういうことを話していたの？

どういうことを相談していたの？

と、子供の訳のわからない言葉を理解してあげなければいけない。

そうして、現実世界のアドバイスも親が追加してあげる必要がある。

親もそういう世界があることを理解してあげないといけないのだ。

また、子供を外出させるときは、人の視線が向いても大丈夫なようにレイバンのサングラスか、メガネを外して外に出させる。

子供は、大人の視線が自分に向かうことをすごく嫌う。

そこで、目の悪い状態にして、人と目が合わないようにしなければならない。だから、メガネを外して視力を落とすか、サングラスでこちらからシャットアウトする必要がある。

うつつの解消

人間の3大要求は、食欲、睡眠欲、性欲だと言われますが、子供の時や年を取

ると性欲はありません。

だから、3大要求は食欲と睡眠欲と支配欲（行動欲）だと思っています。食べたい、寝たい、何かしたい、この3つです。

この3大欲を普段の生活に取り入れられれば、うつは解消すると思います。まずはやってみましょう。

躁うつ病と食事の関係

東洋医学でいう陰の食事を取っていると精神病にかかるといふ。

躁うつ病にかかると食事が喉を通らないことがある。

これではますますカラダは陰性になってしまう。

普段から、陽の食品を取っている人は元気である。

春時期に花粉症にはかかってしまうが、これは言い換えれば、元気病だ。

いつもの食事が陽の食品と食事法であるならば、躁うつ病にはなりにくいことになる。

体を温める食事を主に食べ、体を冷やさないようにしたい。

主に取るべき食品はこれ！

■陽の食品■ (体を温める食材)・・・寒い地域でとれるもの

根菜類、タマネギ、ウド、カボチャ、シソ、シヨウガ、長ネギ、ニラ、ニンニク、卵、牛肉、豚肉、鶏肉、牛レバー、豚レバー、鶏レバー、エビ、アンズ、ナツメ、ミカン、ライチ、クルミ、コシヨウ、サンシヨウ、トウガラシ、自然塩、味噌、しょう油、たくあん、梅干し、カボチャ、ゴボウ、ニンジン、レン

コン、山芋、納豆

おそらく普段食べていた食品はこれ！

■陰の食品■

(体を冷やす食材)・・・暖かい地域でとれるもの

ダイコン、アスパラガス、キュウリ、セロリ、タケノコ、トウガン、トマト、ナス、ホウレン草、夏野菜類、キンカン、カキ、スイカ、ナシ、バナナ、メロン、パイナップル、マンゴー、ノリ、ワカメ、ケーキ、チョコレート、アイスクリーム、ジュース、バター、マーガリン、化学調味料、サラダ油、ビール、白ワイン、ウイスキー、コーヒー、カレー類、青汁、豆乳、ヨーグルト、白砂糖
(極陰)、牛乳 (極陰)

気をつけなければいけないのは、

食事は食べたなくてもきちんと取らなければいけないのである。

調理法はどうしたらいい？

- ・陽の食材は、焼いたり、揚げたり、炒めたりすると、よいようです。
 - ・調理で電子レンジや生食や茹でるだけだと、食材はさらに陰性へ向かいます。
- 野菜サラダはもっも悪い調理法だといえます。

陽性が強くなる調理法

電子レンジ ↓ 茹でる ↓ 蒸す ↓ 炊く ↓ 煮る ↓ 炒める ↓
揚げる ↓ 焼く

うつ病の原因と対処法

躁うつ病の場合、躁の状態とうつの状態がある。

普通の人でこの状態に近い状況を考えてみた。

まず、躁の場合

夜中や気温が低いときになりやすい。

日中でも、エアコンの冷房が効いた部屋は快適である。

次に、うつの場合

かたや、夏うつという言葉もあるように、気温が高いとうつ状態になるだろう。

部屋の気温が高いときはうつ的な考えになりやすい。

春の陽気で、気温が高くなってきてしまったため、うつに移行しやすい。

Yahoo!知恵袋にうつ病の詳細を書き込んでいるとき、うつ状態でないことは明

らかだ。

だから、日中よりも夜中の書き込みが多いのである。

改善方法は、

躁の場合は、そんなに問題ないでしょう。

うつの場合は、部屋に閉じこまらず外を歩きましょう。

外を歩けば気持ちいいし、風も顔に当たる。

少し薄着をして、体が冷えた方がよいでしょう。

部屋にいる場合は、窓を開け、外気を取り入れましょう。

部屋は寒くして、快適でない方が心はしゃんとします。

冬でも夏でも、足を裸足にして過ごせば大丈夫かと思いません。

カラダは、体内温度を高くして、皮膚表面の温度（体温）が低くなれば、うつ状態は治まるかと思えます。

文明の進化とともに住まいの快適さが良くなるはなつたのですが、かえって人間本来のカラダの防衛本能を阻害している気がします。

だから、現代のうちの原因は、暖房病および厚着病と呼べるのではないでしようか。

自信をつける心のトーク

やらなきゃいけない・しなきゃいけないは禁句。

まず、心でつぶやいてはいけない言葉である。

やらなければいけない。

しなければいけない。

等は、思っではいけないし、心でトークをしてもいけない。

なぜなら、焦ってしまうから。

焦ってしまうとできることもできなくなるし、先延ばしになってしまう。

普通は、疲れたら自然な心のトークになるはずです。

わたしたちは、この状態を目指します。

だから、やらなきゃいけないではなく、やる ・ する が正解。

肝を据えた状態、この状態がよいと思います。

誰でもいわれる言葉だと思えますが、やるべきことはやる。

こう思うことが大事であり、心が揺らいでもいけない。

言葉で発声しないで、心で「やる」と思い込むことが重要なのです。

つぶやきと思考の正体

心のつぶやきと腹での会話

心のつぶやきや自分の思いは、喉の奥から腹の底で会話している。

自分の思いとは、脳で言葉にはしているが、思いやつぶやきは腹の底で話しているといえる。

悩んでいるとき、脳裏で文字が出てくるなら、記憶が呼び出されているのだが。「あーだめだ」とか「やめたい」と思う言葉は、喉の奥で話しているのではないか？

そう思える状況が節々にある。

「あーだめだ」とか「やめたい」言葉を発音・発声してみよう。どうですか。

「あーだめだ」とか「やめたい」と思わないでしょうか？

あら、不思議！

声に出すとそう思わないところが不思議なのですね。

だから、心のつぶやきや自分の思いは、脳で話しているのではないと思います。そうすると、自分の思いは腹で話していると言えないでしょうか？

悩んでいたら、声に出す！

きつとスッキリします。

これが大切なのもかもしれません。

人の思考とココロの会話の違い

人の思考や考え事は、普通にできることであたりまえ。

霊能者や占い師は、これを心で会話している。

そこが普通の人と占い師の違いである。

では、占い師や霊能者は誰と話しているんだろう。

それは、仏や先祖や神と呼ばれる人と話している。

だから、適切な助言ができているのである。

普通の人の中にも、それに気づかず、自分が考えていると勘違いしている人がいる。

そういう中に精神病疾患がある。

本人は正常なのに、誰かに考え方を変えさせられているからだ。

これは普通は理解できない領域にある。

だから、精神疾患を持った人が多いのだ。

昔の人は信仰を少なからず持っていたので、これを神の授かりものとか、仏の言葉だと言ってありがたい教えだと感謝していた。

近年は特に宗教をバカにする風潮が高い。

そうになると、意味が理解できないようになってきた。

60歳も過ぎれば、宗教っぽくなってくるが、特に思春期や若年層はこれがない。

世間の常識のとうりに宗教なんて弱いものがやるやつとかいって、振り回されているとも言える。

常識でしか考えられない人は、病気になるのは当然の結果だと言えよう。

何でも病名で分けしようとする風潮もおかしい。

病んでいる人は、自分の考えの中に、誰かの慰めとか、気をシツカリ持てという助言が考え方に入っているはずである。

病んでいない人は、成功に導く助言が、必ず含まれているとあっていいだろう。

何でも特定の病名の責任にして、クスリ信仰に頼るのもおかしいと思う。

馬鹿なことを言っていると思うかもしれないが、これも事実としてある。

弱き心を改善・うつ病も効く？ 輪ゴムで指輪！

精神的に弱い・弱気な時

左手の人差し指の根元に輪ゴムを巻く。

そうすると、気持ちをコントロールできるようになります。

それでも弱い時には、今度は右手の人差し指の根元に輪ゴムを巻く。

すると、安心して落ち着くようになります。

そして、自信がつきます。

輪ゴムの代わりに、人差し指用の指輪を買ってみました。

指輪にすると強く作用しますが、少し肉体にダメージがあります。

使用目的に合わせて使いこなすのがいいかと思えます。

指輪はちよつと危険かもしれません。

なんでん屋