

「不幸」よ
さようなら！



私は「幸せ」を
自分で選び
ステップごとに
幸せになります

幸せへの9ステップ



昨日の不幸なあなたを
明日の幸せなあなたに！

成功はジェームススキナーの
『成功の9ステップ』！

あなたの幸せは
『幸せへの9ステップ』！

団塊の夢掘り起こし人
セグパパが贈る
渾身の処女作



こんにちは、始めまして！

夢掘り起こし人・セグパパこと、勢口秀夫です。

「おめでとうございます！」



あなたがこの

「幸せへの9ステップ」を

ご購入されたその「決断力」と「行動力」に敬意を表し、
見事、「幸せへの切符」を引き寄せられたことに
お祝いを述べさせていただきます。

のっけから「おめでとうございます」って言われて
「あれっ？」って思われていませんか？

多分あなたは、
「ご購入いただきましてありがとうございます」
というお礼の挨拶を期待しておられたのでは
ないでしょうか？

私が「おめでとうございます」と言う理由は、
あなたがやっと人生の苦痛・苦勞から解放され、
「幸せな人生を歩み始められる」からです。

もし、あなたが苦痛から解放され、
本当に真剣に「本当に幸せになりたい」
と思っておられるのでしたら、
ここに書いてあることを**「すなおに受け入れて」**くださいね。

“幸せへの9ステップ”

この本は、人生の苦勞・苦痛から解放されるための
「あなたが幸せな生活を引き寄せる」ための
実践的指導書です。

あなたは「笑顔の明るく楽しい人生を引き寄せる」ことができます。

この「幸せ・引き寄せの法則」は、
今、流行りの「引き寄せの法則」とよく似ており、
一部同じようなところもあるかもしれません。

でも、人それぞれに受け入れ方が違いますので、
私の方法があなたには合うかもしれません。

あなたがあなたに合った方法を探しておられるなら
是非この方法も試してみてください。

【著作権について】

この本は著作権法で保護されている著作物です。下記にご注意の上ご利用下さい。

この本の著作権は(有)エバンゲリストに属します。

著作権者の許可なく、本本の全部又は一部を無料・有料を問わず印刷物、電子ファイル、DVD、ビデオ、音声、ホームページ、セミナー、講演などのいかなる手段においても複製、流用、転売、配布、公開、転売（オークションを含む）等することをすべて禁じます。

この本の開封をもって下記の事項に同意したものとみなさせていただきます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この本に書かれた情報は、著者の見解等です。

著者は、いつでも自由に、著者の裁量で、誰の事前許可を得ずに誤りの訂正、見解変更、情報最新化等を行う権利を有します。

この本内容はあくまで著者の経験からの学んだものであり、状況、症状は人により差がありますので、この本は、あくまで参考と考えていただき、内容の利用・活用は、読者の自己の責任において実施して下さい。

体調や症状に思わぬ異変が発生した場合、直ちに専門の医師に御相談下さい。

この本を利用・活用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

【使用許諾契約】

本契約は、本本を購入した者（以下、甲とする）と著作者（以下、乙とする）との間で合意した契約です。 本本を受けとることにより、この契約は成立します。

第一条 契約の目的

本契約は、本本に含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものとします。

第二条 第三者への公開の禁止

甲は本本の一部または全部を、いかなる手段によっても第三者に公開・配布することはできません。

第三条 契約解除

甲が本契約に違反した場合、乙はいつでもこの使用許諾契約を解除することができます。

第四条 損害賠償

甲が本契約の第二条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と違反行為時の販売価格を乗じた価格の10倍の金額を支払うものとします。

第五条 免責事項

本本はこれまでの経験をもとに作成したもので、利益を保証するものではありません。本本の情報によっていかなる損害が生じた場合においても、乙は一切の責任を負うものではありません。

目

次

不幸からの解放⇒「幸せへの9ステップ」

1. 「べき論」止めて「ありたい論」

あなたは本当はどうなりたいのでしょうか？

2. あなたは裁いてはいませんか？ 受け入れてみませんか？

3. あなたは今していることにワクワクしていますか？心は和んでいますか？

4. あなたは出来ないことよりも、出来たことに焦点を合わせていますか？

5. あなたは「幸せ語」を使っていますか？

6. あなたは成功したいのでしょうか、失敗したくないのでしょうか？

7. あなたは、自分で自分を褒めてあげていますか？

8. 小さな成功体験の積み重ねを実感しましょう！

9. 一人でやらずに、仲間と一緒にやろう！

不幸からの解放・序章 生活習慣の改善（メンタル編）まとめ

「具体的に行動に移しましょう」

行動・はじめの1歩

「幸せ引き寄せの9ステップ」にて、目指すところ

最後に皆さんに知っていただきたいこと

私だけがどうして「不幸」なのだろうか？
私は本当に幸せになれるのだろうか？
と不安に思っておられるなら
是非、最後まで読んで下さい。

今から、お話させていただくこの法則が、
あなたに幸せを引き寄せます。

まず最初に、幸せになるためには
「健康である」ということが
とても大事です。

メンタル、スピリチュアルとは？（心の健康）

メンタルというと

「やる気」とか「精神論」とか「根性」とかを思い浮かべ、

スピリチュアルというと

「前世」とか「占い」とか「運勢」とか「オーラ」とか「宗教」
とかの言葉を思い浮かべる方が多いと思います。

でも、ここで私が言っているのは意味合いが違うのです。

私がこの本全編を通じてお伝えしたいのは、
強制も、圧力もなく、無理強いせず、
押し付けず、こだわらず、執着せず

「あるがままに！」

「自由に」

「楽しく」

「ワクワクして」

「おおらかに」

「望むがままに」

ということなのです。



『ええ～～？ 意味がわからない。

その「メンタル・スピリチュアルや心の健康」が幸せとどんな関係があるんだ？』と、訳がわからなくなってきたんじゃないですか？
でも心配ご無用です。



今からじっくり説明しますので、もし、あなたが

「本気で、絶対に、人生の苦労・苦痛から解放され、幸せになり、
と思っておられるのであれば、是非最後までお読み下さい。

いずれにせよ、既にこの本を購入され、
こうして読まれているわけですから、それならば
本当に苦労・苦痛から解放され、幸せになることを信じて
最後まで**読まない**と損ではありませんか？



それでも、どうしても納得いかない、これは自分には合わない、
マニュアルとおりに真面目にやってみただけ効果がなかったとしても
何ら損することはありませんから**安心してお読み下さい。**

でも、決して、「頭から否定しないで下さいね」。

否定してそのまま苦労・苦痛を感じ続けるよりも
信用してやってみて、望む結果を得る方が楽しくないですか？

「幸せへの9ステップ」

それでは、苦勞・苦痛・不幸からの解放だけでなく、
あなたの人生を一転させる「幸せへの9ステップ」
をお伝えします。



「幸せへの9ステップ」

序章

新しい生活習慣を始めましょう！
(メンタル編・考え方)

あなたの「幸せ度数」は？

さて、それでは、メンタル編に入りますが、その前にひとつ、点数付けという作業をしていただきますか？

はい、では、今のあなたの幸せの度合いを100点満点（100%）で、何点かを自分で推測してみてください。

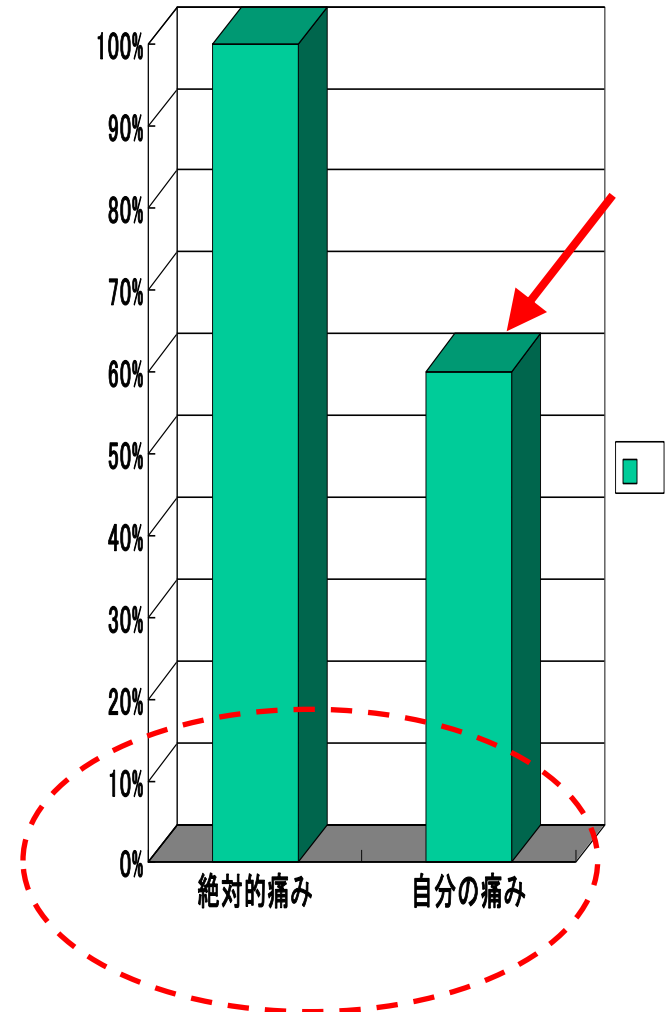
これは厳密なものではなくって、自分自身で、これ以上はないと思える最高級の幸せの度合いを100点（100%）として、今の自分の幸せの度合いが果たして何点くらいかを自分で感じていただきたいのです。

99点？ 80点？ 60点？ 40点？
何点でもいいです。

ご自分で大体こんな感じかなという程度でいいですから、それを数値化して紙に書いておいて下さい。

あくまで自分自身の一人だけの参考値です。人に見せるものではありませんので、正しいとか、何が正解という概念はありません。

自分で感じるままを書いておいて下さいますか？



あなたの長所を 50 個

ではまずは、アプローチの手始めとしてあなたの
「長所」 **50 個**を紙に書き出しましょう。

こんな事は今までしたことがないと思いますが、とにかく
どんなことでもいいですから長所、いいところ、1回でも
良いことをしたなど、何でもいいのでとにかく 50 個を
書き出しましょう。

例えば、笑顔がいい、単純、純真、人を信用しやすいなど、
一見短所に見えることも長所として見る事ができれば
それも全部書き出しましょう。

(子供の時に、一度、蟻を踏み殺すのを止めたなども…)

この目的は、「自分にも意外といいところがあるんだな！
50個もいいところがあるなんて、知らなかったな！
意外といいところあるじゃん」というように自分の良い
ところを見直して頂くことです。

自分と言うものに自信を取り戻して頂きたいのです。

というのは、性格によっては結構自分に厳しく点数を
付けており「自分なんて…、自分にはできない、自分には
良いところなんてない（少ない）」と自分を実体以下に
評価していることが多いのです。

ですから、そうではなく「素晴らしい所が一杯ある」と
言うことを自覚して頂きたいのです。

でも、正直言って「長所・良い所が50個もあるわけない
よ！」って思っておられませんか？

私も一番最初にした時はそうでしたね。
せいぜい、20個くらいしか書けないのですよね。

それは書き慣れていないということもあるのですが、
やはり、心の奥底に問題があるのですよね。

こんなことを長所・良い点として認めてはいけない、
もっとすごく人に誇れる長所・誰もが良い認める良い点
でないと書いてはだめだという心理的ブロックがあるの
ですが、完璧主義の特徴でしょうね。

ここでは、先に読み進まずに、必ず手を止めて紙に書く
という実際の行動を起こして下さいね。ここに書いてある
ことを「読み切る」ことが目的ではありません。
読み切っても効果は出ないですよ。

それよりも一つ一つのステップを必ず行動を起こして
実際にして下さいね。→では10分間書き出して下さい。

欠点 20個

はい、では、次に「欠点」を20個書き出して下さい。

普通成功哲学は欠セミナー点になどでは欠点には焦点を当てずに、長所だけに集中するのですが、ここではある目的のためにあえて欠点も意図的に書き出します。

この目的は自分の心に潜んでいる苦手意識・マイナスイメージをあぶり出すためです。

この欠点と言うのは、実際には欠点ではないのに、もしくは欠点ではあっても全然気にすることがないほど小さなもののなのに自分でそれがだめだと決め付け・思い込んでいるということが多いのです。

でも、ここでは、短所に焦点を合わせるのは趣旨ではありませんから、20個にとどめておきましょう。

でないと長所と違って、短所の方がたくさんあり、スラスラと出て来やすいのではないのでしょうか？

もしそうだとすれば、日頃あなたが、いかに自分をマイナス思考で見ていて、短所にばかり焦点を当てているのか（即ち、欠けているところ、足りないところばかりを見ているか）ということなのです。

そして、その短所の中で、自分の感情が関係しているものはないのでしょうか？

例えば、「短気である、すぐにカッと来る、抑える力がない、もしくはすぐに落ち込む、気分の抑揚が激しい、自信がない」などなどたくさんあると思いますが、あなたはどのようなものを書き出したのでしょうか？

新しい生活習慣！（メンタル編）

ここに書いてあることは、
いろんなセミナーや講演会でよく言われていることです。

私は始めはこう言いました。「あ～、これ？ 知ってる、知ってる！」
そうです。私はそれを知っていました。
でも、やっていませんでした。 実行・実践してませんでした。

「知っていること」と「やっていること」は別のものだったのです。

ここで私が提案する「苦痛解放の9ステップ」は
「いかに実行・実践するか」に
焦点を合わせています。

「知っている」を
→「やっている」「実践している」に変えるものです。

それでは、「幸せへの9ステップ」をご紹介します。

不幸からの解放⇒「幸せへの9ステップ」

1. 「べき論」止めて、「ありたい論」：
「～すべき」ではなく、「どうありたいか？」
あなたは、本当はどうなりたいのでしょうか？
2. あなたは人を裁いていませんか？ 全てを受け入れてみませんか？
3. あなたは今していることにワクワクしていますか？
4. あなたは、「出来たこと」に焦点を合わせてますか？
「出来なかったこと」に焦点を合わせていませんか？
5. あなたは習慣で「否定語・不幸語」を使ってはいませんか？
「幸せ語」を使いましょう！
6. あなたは「成功したい」のでしょうか？
それとも「失敗したくない」のでしょうか？
7. あなたは、自分で自分を褒めてあげていますか？
8. 小さな成功体験の積み重ねを実感しましょう！
9. 一人でやらずに、仲間と一緒にやりましょう！



第1章 「べき論」止めて、「ありたい論」

- 男とは、
- 女とは、
- 上司とは、
- 部下とは、
- 先生とは
- 生徒とは
- 長男とは、
- 長女とは、
- サラリーマンとは、
- 嫁とは、
- 姑とは、
- できる人とは、
- 出世する人は、

世間には
「かくあるべし！」という
「べき論」で囲まれた
優等生の枠があり、
それからはみ出す者は
「とんでもない奴」と
「仲間はずれ」にされ、
ほり出される世界です。
たくさんの人が「自分を
殺して」、自分をその枠
の中に閉じ込めて、他人
に認めてもらおうと一生
懸命、けなげにやって
います。

世の中「べき論」だらけ！

世間には：

女とは／上司とは／部下とは／先生とは／生徒とは／長男とは／長女とは
／サラリーマンとは／嫁とは／姑とは／できる人とは／出世する人は...

などの「**上下関係、力関係、権力関係**」からくる「べき論」や、
「**世間一般の常識や慣行・慣習**」などからくる「べき論」など
たくさんの「べき論」がうじゃうじゃとあり、あなたは過去長い間
それらに「従順に」、もしくは「苦悩しながらも、仕方がないから、
他にやりようがないから、現状をこれ以上悪くしないために」嫌々ながらも
従ってこられたのではないのでしょうか？

世の中「**かくあるべし！**」という「べき論」で囲まれた優等生の枠があり、
それからはみ出す者は、それを守れない者は「とんでもない奴」と
「仲間はずれ」にされ、ほり出される世界です。

たくさんの人が「**自分を殺して**」、自分をその枠の中に閉じ込めて、
他人に認めてもらおうと一生懸命、けなげにやっています。

たくさんの人が「自分を殺して…」

でも、本当は人から押し付けられた「どうあるべきか」よりも、「本来、自分がどうありたいか？ どうなりたいか？
何をやりたいのか？」を求めたいのではないのでしょうか？

これからは押し付けられた「べき論」は止めて、
「どうなりたい、どうありたい」という本来のあなたがなりたい姿
「ありたい論」を追求して、自分を大切にしませんか？

でも、「これがなぜ苦労・苦痛からの解放に関係あるの？」って、
思っておられませんか？

幸せ引き寄せには関係ありそうに思えるけど、苦労・苦痛には？？？

そうですね。一見、関係がなさそうですね。
でも、深い関係があるのです。

だんだんと分かってきますから、少し辛抱してくださいね。

お聞きして良いですか？ あなたの性格は下記のどれに該当しますか？

A グループ

- いいかげんである
- ほったらかしでも気にならない。
- 全部出来なくても気にならない
- 責任感は余りない方だ
- 自分は良心的とは思えない
- 勤勉とまではいけない
- 劣等感をもっていない
- 良い成績を上げたいとは思わない
- 成功したいとは思わない
- 目標を達成したいとは思わない
- 良い親、良い子供、良い従業員で
ありたいとは思わない
- 強い競争心はない
- もう十分と思う

B グループ

- まじめである
- キチッとしている
- 全てをカチッとやり切る完全主義
- 責任感は強い
- 良心的だと言える
- 勤勉と言える
- 劣等感を持っている
- 良い成績を上げたいと思う
- 成功したいと思う
- 目標は達成したいと思う
- 良い親、良い子供、良い従業員に
なりたいと思う
- 強い競争心がある
- どれだけやっても不十分だと思う

如何でした？

どうですか？ どっちが多かったですか？

Aグループですか？それともB？

多分、Bグループが多かったのではないのでしょうか？

もしかして、Bグループでありたいと思っているけど、
現実はそこまで行かないからAを選んだという方も
おられるかもしれませんね。

でも、現実はどうであるかよりも「どうありたい」と
思っているかがポイントなんです。

多分、今、この本を読んでおられる方はBが多くて、
苦労・苦痛で悩んでいる人は、Bでありたいと思っ
ている人多いのではないかと私は思っています。

次の質問です。

あなたは、本当はどうなりたいのでしょうか？

あなたは、「どれくらい真剣に」苦勞・苦痛・不幸からされ、
幸せになりたいと思っているのでしょうか？

あなたは { 本当に、
どうしても、
何がなんでも、
絶対に } 不幸から解放されたいと
(⇒ 幸せになりたいと)
思っているのでしょうか？

あなたが「苦痛から解放されたい（幸せになりたい）」と
思っている度合いはどの程度ですか？

* 治りたい（幸せになりたい）と思う度合い : 度数

- A. 努力しなくて治ったらいいな : 20～40点
- B. 治るなら、少し位なら努力してもいいな : 40～60点
- C. できれば治したい（出来るだけの努力はしてみよう） : 60～80点
- D. 何がなんでも、どうしても、絶対、治したい！ : 100点

Dの「絶対に、何が何でも、どうしても治したい
（どうしても幸せになりたい）」と
真剣に切望されているなら！

あなたは、今、「A~Cなんて、とんでもない！私はそんな中途半端なものではなくって、本当に死ぬ思いをしており、必死で苦痛から開放される方法を探して来たのです！」と思っておられる方ですね。

はい、この本はまさしくあなたのための本です。

あきらめなくて良かったですね。やっとあなたが苦労・苦痛の原因となっているものを根幹から取り去り、完全に開放される日が来しました。

でも、A~Cの方もおられますので、もう少しだけお待ち下さい。
徐々に分かってきますので、ゆっくりと進めていきましょう。

もし、あなたがA～Cだったら！



あなたは「何がなんでも、何をしても！」というDではなかったのですね。
そうなんですよ。世の中、結構、AやBの人が多いのですね。

A、Bではなくっても、せいぜい「できるだけ努力はしてみようのC」までで、
「Dの絶対に！」とまで思っている人は意外と少ないのではないのでしょうか？

「そんなに努力してまでやりたいとは思わない」というのが本音であり、実は、
「ちょっとだけなら努力するのはいいけれど、徹底的にやり通してまで解放
されたいとは思っていない」という方が多いのではないかと思うのです…。

「それがどうしたんですか？ AやBだったら問題があるんでしょうか？」
って、言われそうですね。

いいえ、そうじゃないんです。

それが良いとか悪いとかを言っているんじゃないのです。



ただ、「自分がどこまでのことを欲しているか？」という本当の姿を
わかっていただきたいのです。

自分の本当の姿（自分が何を望んでいるのか？）を知りましょう。

私は『自分は「Dの絶対に」苦労・苦痛から解放されたいと望んでいる』とずっと思い込んでいました。

でも本当はせいぜいAかBだと分かった時に、「そうだったんだ、本当は絶対に解放されたいとは思っていなかったんだ。何がなんでもとまでは思っていなかったんだ。だから中途半端だったんだ」と妙に納得しました。

自分が苦痛からの解放を**そこまで切望していなかった**ことが良く分かり、だからこそ、ずっと苦労・苦痛から解放されずにいたのだと**理由がわかった**のです。

そして、あなたにも自分が本当はどこまで苦労・苦痛からの解放を望んでいるかを良く見極めていただきたいのです。（そして、もう一つ、直ぐに「それが良いか、悪いか」で考える癖があるのではないのでしょうか？これも一つ大事な習慣なんですよね）

では、改めて自分が「Dの本当に、絶対に、何が何でも」苦痛から解放されたいと思っておられるかどうかを自分自身で確認してください。

そして「Dの本当に、絶対に、何が何でも」苦痛から解放されたと思われるのであれば、その思いを、紙に書いて下さい。

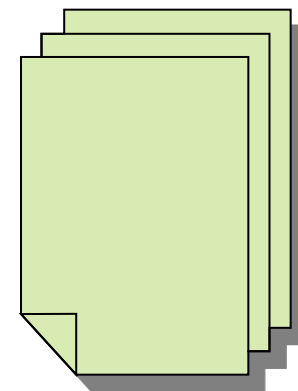
(Dでない人もいいですよ。そのまま紙に書いてください。下記のように)

- ◎ 紙に書くことによって、あなたの願望が「意思」に変わります。
(紙に書き出す効果については、別途お話しする機会があるかと思いますが、非常に貴重な実践方法ですので、とにかく書いてください。
- ◎ それも願望が実現した過去形で書いてください。

X 「いつかは、苦痛から解放されたい」

→ △ 「いずれ、苦痛から解放されます」

→ ◎ 「既に、苦痛から解放されており、感謝しています。」



第1章で、お伝えしたいこと

この章の「べき論止めて、ありがたい論」でお伝えしたいことはたくさんあるのですが、下記のとおりです。

- あなたの性格は、結構、真面目で完全主義で、勤勉で、やる気満々で、上昇志向があるのではないのでしょうか？
もしそうだったら、その事実を覚えておいて下さいね。
「不幸解放戦線・本編」で解き明かされますので、お楽しみに…
- あなたが苦痛から解放されたいとどの程度真剣に考えているか？
本当のところ、A～Dのどれだったのか実体を自分で認識できたでしょうか？
- それらの答えが「良い・悪い、合っている・間違っている」ではなく、
自分の実体がどうなのかという事実を認識してください。

自分がどう思っているかという「実体がどうである」ということを
知ることが大事なのです。

第2章 あなたは裁いていませんか？

- 先ほど、「それが良いとか悪いとかを言っているんじゃないんです。」って言いましたが、あなたは「**良い悪いで判断する習慣**」が付いていませんか？
- 多くの人は、他人や物事を「**物事を良い・悪い**」「**正しい・誤っている**」「**自分にとって損・得**」と「**自分の基準で**」裁くことが習慣になっています。
- 人はいつも「常識的には、こうあるべき」というようにあるべき論を自分や他人に押し付けています。時によっては「**ありがたい論**」も出てきます。そして、べき論が守られなければ、そして、ありがたい自分が実現されなければ、その現実不平・不満をぶちまけ、自分や他の人を「裁く」のです。
- 又、「なんで自分はこんな苦痛で苦勞しなけりゃいけないんだ。」
「なんでこんなにつらい目にあわなけりゃいけないんだ」
「自分は何も悪いことをしていないのに…」
「これだけ一生懸命やってきているのに…」
「それに比べて、あの人は～、～、～…」
と嘆いて不平・不満を言って、自分の運命を呪い、人や世間を裁いていました。



裁かず、受け入れる。全てをあるがままに受け入れる。

- ある時、「物事、出来事を裁かずに、そのまま受け入れる」ことが大事だとわかり、苦労の末に、やっと少しはできるようになりました。

「自分はまだこの程度で幸せだ。世の中には自分よりも、もっともっと不自由で、本当に苦労しておられる方がたくさんおられるのに、何を贅沢なことを言っているんだ。

今、この程度の苦痛で済んでいることだけでありがたいと思い、感謝しよう」と現状に対する不平不満を言わなくしようと努力するようになったのです。

- 不平・不満は言葉を変えたと「怒り」なんですね。裁いている時にはなんらかの「怒り」が内にあるんですね。



でも裁かなくなると、いや、裁かないようにしようと意識するだけでも「怒り」が沸いてこなくなりました。不思議ですね。

裁いている自分も受け入れる！

しかし、私もまだまだ未完成であり、いつもいつも完全にそのままをあるがままに、受け入れられるわけではなく、時には感情的になって人や出来事を知らずの内に裁いているときがあります。

以前なら、そんな自分をみて、「あれだけ格好言い事を言っていながら出来ていないじゃないか。又人を裁いているじゃないか。だから駄目なんだよ、お前は！」と**不完全な自分を裁いていました**。そういう意味では私も「**完全主義者**」だったのですね。

苦痛についても、苦痛が持病になり、長い間わずらってきたことも、完治するまで治療を続けなかったせいと自分の弱さを責め、弱いことは悪いことだと**良い悪いの基準で自分を裁いている自分がいました**。甘い自分を許せなかったのです。

そんな完全主義であった私が、今は「自分を裁いているそんな自分も又、自分なのだ」とその**事実を裁くことなく、あるがままに受け入れる**ようになってきました。そうすると、自分を責めることもなくなり、とても気が楽になりました。「**不完全な自分**」を受け入れたのです。

「裁かない」＝「全てをあるがままに受け入れる」

真面目な人ほど、**自分をも裁く傾向がある**みたいです。
常識論やべき論に縛られて必要以上に自分をも裁いています。

第1章の「べき論」を合わせて考えると、そして右側に書いてあった性格を思い起こせば、何となく自分の考え方のパターン・生活習慣が見えてきたのではないのでしょうか？

そして、立派な自分であろうとする自分、そうありたいと願い自分が、そうっていない時に、自分はどんな反応をしているのか？

私のように、自分を不完全だと受け入れることが出来た人はいいのですが、現実の社会環境・生活習慣の中では、それはなかなか難しいのではないのでしょうか？

あなたは如何でしょうか？
このあたりは結構、微妙で奥深いのですよ。
じっくり味わってくださいね。

第3章 あなたは今していること 今の仕事にワクワクしていますか？

ありきたりの常識、世間体、他人から押し付けられた「べき論」のことをしている時はワクワク感なんて湧いてこないですね。

でも、「ありたい論」の自分がやりたいことをしている時はワクワクしているのではないのでしょうか？

「苦痛から解放されたい度合い」も、その方法が苦痛を伴う義務的なものだったらワクワク感があるわけないですね。

でも、それがもし、苦痛を伴わない楽しいものなら、やっと苦痛から解放されて、健康上も何の心配もなくなり、楽しそうに過ごしている姿がイメージできたら、自然とワクワク感が出てくるのではないのでしょうか？

その時は『Dの「苦痛からなんとしても」解放されたい』という気持ちに自然となってくると思います。

喜び

ワクワク感が全ての決め手！

私がこの本でお伝えしたいことの一番の基本は、
「ワクワクするかどうか？　ワクワクしているか
どうか？」の尺度で決めるということなんです。

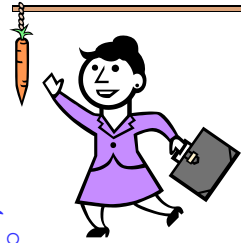
「ワクワクすること」　＝　「魂が喜ぶこと」
なのです。

そして、楽しいこと、自分がワクワクすること
だけをやるんです。

「べき論」に縛られずに！

モチベーション（やる気）は 「ワクワク感」から！

ワクワクすることだけをやっていて「今やっていることをやり遂げる、
継続してやり続けるモチベーション」が自然と湧き起こってきます。



モチベーションは無理やり「外部から上げる」ものではない！
ワクワクとさえしていれば自然と「内部から湧き起こる」ものなのです。
(エイチ流ワクワクマインドセミナーから引用)

ワクワクしてやっていけば、あれもこれもという「他のものに対するこだわり
や物事に執着しなくなります。」 そのこだわらないこと、執着しないことが、
又、モチベーションを内から湧き上がらせてくるのです。

この苦痛から本当に解放されたらと思うとワクワクしませんか？

苦痛から完全に解放された時のすがすがしい、楽しい、軽やかなワクワク
した気分をイメージできればおのずと「苦痛から完全に解放されたい！」と
切望するようになってきます。

苦痛からの開放だけでなく、人生全てが好転！ (ワクワク、イメージ)

苦痛から解放され、心の健康と共に、体全体が健康になれば、
お金と時間と生活に、そして精神的にも「余裕」が出て来ます。

いつも眼が輝いて、
顔には笑顔が絶えず、お肌もツルツル
「自信」と「やる気」と「勇気」が湧いてきて、
あなたの人生の全てが「好転」していきます。

どうです？ いいでしょう？
この法則に沿って苦痛対策をしていると、
人生が好転するのですから！！！！

是非、今後の自分の姿をイメージして、ワクワクして
取り組んでくださいね。



第4章 あなたは、「出来たこと」に焦点を合わせてますか？

「出来なかったこと」に焦点を合わせていませんか？

いくら、絶対に苦痛から解放されたいと思っても、自分が決めたことをうまく出来ない時もありますよね。

人間は万能でもなく、完全じゃありませんもの。
人間だから当然弱い時もありますよね。
そんな時、皆さんはどうされてますか？

- ・ 又完全に出来なかった、
- ・ 又失敗した、
- ・ どうしていつもこうなんだろう、
- ・ どうしていつも完全に出来ないのだろう、
- ・ 自分って本当に駄目な人間だ！



って、自分が出来ないところばかりを問題として取り上げ自分を責めている人がよくいます。

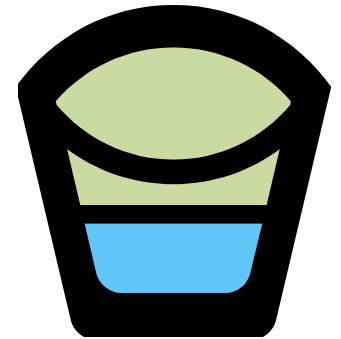
そこに、あるものとないもの

そうなんです。多くの方は自分の「出来なかったこと、欠けている箇所」にだけ、焦点を当ててしまうのです。習慣になっているんですよ。思考パターンがそうなっているのです。

でも、「**欠けていないところ、今そこにあるもの、うまく出来たところ**」に焦点を当てる習慣を作りたいですね。

よく出てくるたとえ話ですが、

コップに半分の水が入っているのを見て



Aさんは 「コップに『半分も』水が『減った』」 と言い、

Bさんは 「コップに『半分も』水が『残っている』」 と言いました。

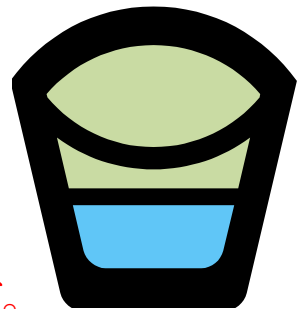
コップに入っている水をみて、あなたはなんて言いますか？

Aさんは、使ってしまった半分に焦点を合わせ、半分も減ってしまったと言っています。

例えば、『「100点満点を取るべき」なのに、60点しか取れていない。本来、取るべき残りの40点が取れていない』と欠けている方にのみ焦点を当てています。

その足りないこと、欠けていることに「不平・不満」を言っているのです。人物評価でもそうですよね。あの人はあそこが悪い、ここが出来ていないと欠点ばかりをあげて批評・非難することが多いですよね。

でも、Bさんは、「まだ半分も残っている」と残っている方、現在ある方に焦点を当てています。これは、今そこにあるものに「感謝」をしてるということにもなり、60点もあって良かった、あの人のいいところ、長所はここだと良いところだけを見えています。



このBさんのように「謙虚にあるがままのものに感謝する」ということはこのせちがらい世の中ではなかなか大変なことです。この考え方を少しでも実行していくとあなたの人生の流れが良い方向に変わってくるのではないのでしょうか？…。

できなかったことよりも、できた事に、
そこにはないものよりも、今そこにあるものに
焦点を合わせましょう。



あなたは、苦痛にわずらわされていることで、苦痛ではない人、健康な人に
比べて苦勞が多いとか、自分が不幸だとか、苦痛がなければどんなにいいだろう
と思ってなげいていませんか？

だったら考え方を変えてみませんか？
苦痛も付き合い方で、様子が変わってきます。

苦痛でも、もっともっと、深刻な状況でウンウンとうなっている方もおられます。
身体障害者でもっと大きな障害を持っていたても、もっと明るく前向きな方が
おられます。

「人や物事を裁かない、あるがままに受け入れる」のと同じように「できなかった
こと」よりも、「できた事」に、「そこにはないもの」よりも、
「今そこにあるもの」に焦点を合わせましょう。

私は、苦痛になったお陰で、健康であるということのありがたさ、
大事さを実感でき、感謝できるようになりました。



ないものよりも、あるものに焦点を合わせ、
感謝できるようになれば人生が変わりますよ。

でも、こんなことを言うと、先ほどのDの「どうしても、何が何でも」この苦痛から開放されたい、この苦痛から逃れたいと真剣に切望しておられる方からは、「何を悠長なことを言っているんだ。この痛みの本当の辛さは体験しているものにしか理解できないんだ」とお叱りを受けるかもしれません。

はい、確かにそうでしょう。私は既に苦痛から解放されましたが、確かにあなたよりもその度合いはきっと軽かったのだと思います。

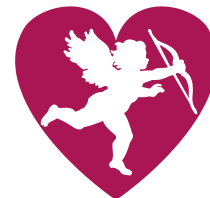
でも、それでも、あえて申し上げますね。難しくても欠けた、足りないところに焦点を合わせるよりも、今あるもの、そこに現に残っているものの価値を感じ、それに感謝する気持ちを持つように「意識」だけでもされませんか？　きっと何かが変わってくると思います。

第5章. あなたは習慣で「否定語・不幸語」を使ってはいませんか？

いつもいつも「幸せ語」を使いましょう！

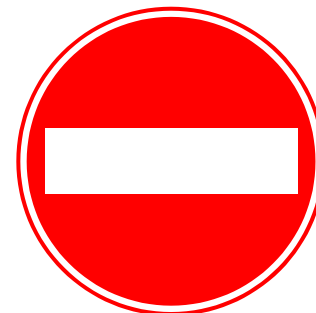
「幸せ語」：

- ・ ありがとう
- ・ 幸せです
- ・ 感謝してます
- ・ ついてます
- ・ 嬉しいです
- ・ 楽しいです
- ・ 許します

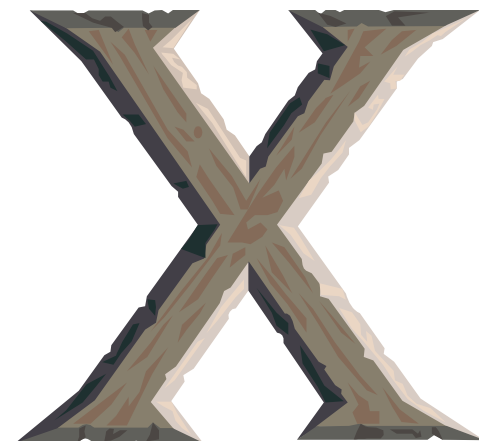


ジェームス・スキナーさんの破茶目茶楽しい「成功の9ステップセミナー」や
(<http://tinyurl.com/2zlnzx>)、斉藤ひとりさん、小林正観さんのセミナーで学んでからは
幸せ語を意識的に使えるようになりました。

でも、世間には、「否定語・不幸語」使いの名人がたくさんいますよ～。



- ついてない、不平・不満、愚痴・泣き言、悪口・文句、心配ごと、許せない、駄目だ
- 私は所詮～～だ。どうせ、やったって無駄だ。
- そんなの出来るわけない。夢、夢、そんなの特別な人だけだ。
- やっぱり、だめだったじゃないか。
- ○○さえなければ～
- これだけやってあげている「のに」～～
- ○○のせいで、
- あの時○○していれば～
- だから言っただろう。始めからしなけりゃ良かったんだ。



このような「不幸語」は絶対に使わないようにしましょう。

「幸せ語」だけを使い、「否定語・不幸語」を意識して使わないようにしているだけで世の中随分変わってきますよ。

言葉は言霊（ことだま）、実現します。

「波長・波動」の「呼び寄せ」の法則！

- ・言葉には「言霊（ことだま）という魂（たましい）」が入っています。後で説明しますが、世の中、宇宙の法則は全てが「波長・波動」であり、心、思考、考えること、メンタル、感情など、全てそうなのです。

言葉は思考・思い・感情から発せられますので、波長・波動そのものです。そして、その「波長・波動」はそのとおりのものを「呼び寄せます」。

私が、健康管理士として、心の健康、メンタルが大事だといっているのはそこに理由があるわけですが、言葉はそのその最前線ですね。

発する言葉によって、その世界が実現します。ですから、「幸せ言葉」をいつも発し、「不幸語、否定語」は使わないように心がけてみませんか？

脳は現実と仮想を区別できない。

馬鹿らしいという方がおられますが、やってみても損はないんじゃないでしょうか？
もし、本当だったら得でしょう！

やってみてもいいんじゃないかと信じる理由のひとつとして、『脳は「現実に行っていること」と「仮想（頭の中でイメージしていること）」との区別が付かない』のです。

即ち、あなたが何回も「ありがとう、感謝します」と言っていると、脳は、「その原因は何か？」と原因を探し回り、一番身近で起こったことをその原因として結び付けます。

例えばそこに60点のものがあれば、60点のものが「ありがたい・感謝」の対象なのだと理解し、例えば、60点でもそこにあるものは「ありがとう、感謝」の対象となり、心から感謝するようになってきて、好循環になってきます。

逆に、「あの人の欠点は～だ。けしからん」などと言っていると、その欠けていることに焦点を合わせた考え方しかしなくなって悪循環に陥ってくるのです。

ですから「否定語や不幸語」は一切使わないようにし、いつもいつも幸福語を意識的に使うことが非常に大事になってくるのです。

第6章. あなたは「成功したい」のでしょうか？

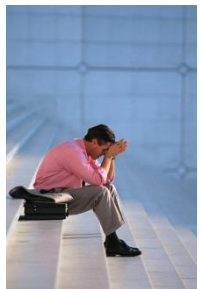
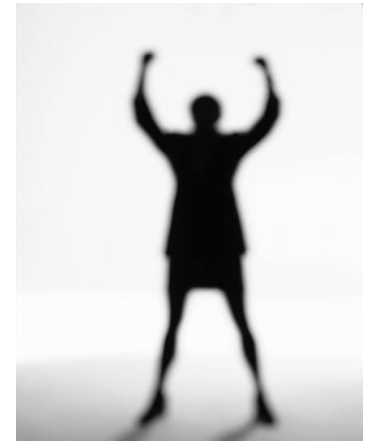
それとも「失敗したくない」のでしょうか？

「不幸からの解放」に「成功」って言葉？
全然関係ないじゃん！って思われたでしょう？

はい、直接的には関係ないように見えます。

でも私が全編を通じてお伝えしたい内容は、
ものの考え方・思考パターンに関係するもの
ですので、苦痛にも深い関係があるのです。

「成功」って定義が難しいですが、一般的には
物事がうまく行き、自分が思い描いたある一定の
水準に達することだと思っています。



ところで「失敗したくない」と「成功したい」とはどう違うんだ？
同じ意味じゃないか！と思っておられませんか？

サラリーマンは失敗しないこと？

私は『「自分は成功したい」と思っている』と思っていました。

でも今から振り返ってよく考えてみれば、私は実は「失敗したくない！」
と思っていたということがわかったのです。



元々の性格もあったのかもしれませんが、サラリーマン時代は
ミスをしないことが成功（出世）の一つの条件でした。

会社の評価は減点主義でしたから、冒険をする勇氣よりも、
何もしないかわりにミスも出さないことが一つの処世術でした。



もちろん本当に仕事が出来た人は失敗など恐れては
いなかったのでしょう。

でも、少なくとも私はそのように教えられ、それに従ってきた優等生（？）でした。

そんなわけですから、サラリーマンを止めた後も、「三つ子の魂、百まで」といわれる
ように、何もしないでミスもしないというパターンが定着し、習慣になっていたのです。

あなたは「成功したい」派？ それとも「失敗したくない」派？

成功者は、
失敗を恐れずに、
何回も何回も失敗を重ねて、
創意工夫してやっと成功をつかんだのですよね。

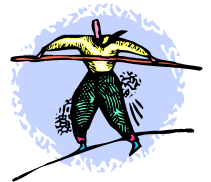


苦痛についても、どうせ、駄目に違いないと始めから失敗をしないように、
口先だけで「治ったらいいな」と言いながらも、現実には何も具体的な
ことをしていなかったのです。

失敗したくないから、結果的には苦痛から解放される
可能性があることをしていなかった自分がいたのです。



「成功したい」と思っておらず、「失敗したくない」と思っていた自分に
気が付いた時は、本当に驚きました。
そのことがわかってからは、失敗を恐れないようにしようという
強い意識が生まれました。

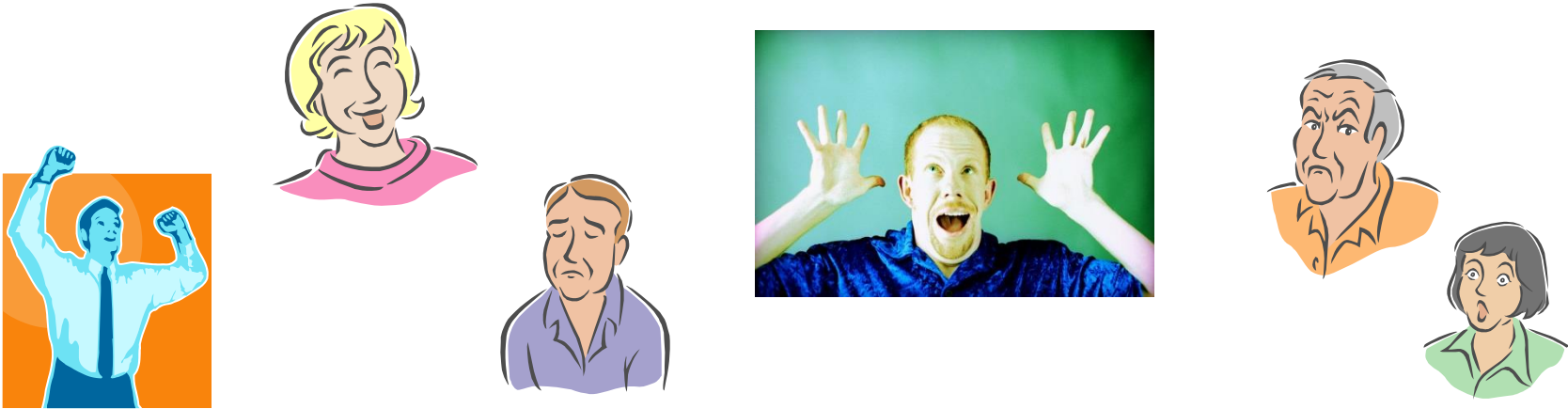


あなたはどちらでしょうか？ 先ずは自分がどうなのかを分かりましょう。
(自分の実体を正しく理解し、それを改善しようと意識するだけでも
変化が生まれます)

第7章. あなたは、自分で自分を褒めてあげていますか？

ご存知のとおり、日本人はアメリカ人のように大げさに感情を表現しませんよね。感情を出さないことが美德のように言われ、そのように教育されてきました。日本の情操教育として、感情を素直に出すのは、何か教養がないように言われてきました。

でも**アメリカの文化**は、外見よりも**自分の感情・感性を大事**にしています。縛られるものがなく、とても自由なのです。「よくまああれだけ大げさにできるなあ」という気がするくらい、単純に嬉しい・幸せ・悲しい・寂しいといった感情を表します。



このような**感情表現**については、性格や好き嫌いもありますから、どちらがいい・悪いという観点からは論じられませんが、私がひとつ「これだけは是非取り入れた方がいいな」と思っている習慣があります。

是非、生活習慣として取り入れたらいいなと思うのは感情を表に出すということとは別に、**自分を褒める**ということです。

日本人は感情を表すこと以上に、自分を褒めるということはほとんどしたことがないのではないのでしょうか？



自分を褒めることがあるとすれば、幾多の難関を潜り抜け、やっとのことで何かを成し遂げたときぐらいでしょう。

(例えば、東大に合格だったら、大いに自分を褒めてあげるでしょうけどね)

感情表現と同じように、日本人には、「**自分を甘やかしてはいけない**」という**ような文化**があるようです。

嬉しいことがあっても「これくらいのことで喜んでいてはいけない。本当に喜ぶのはもっともっと大きなこと、たくさんのことを仕上げてからでないのだめだ」と思っているのではないのでしょうか？

「勝ってかぶとの緒を締めよ！」と勝ったことを喜ぶよりも、油断することを戒めるそのようなことが美德とされたのが日本の文化なのではないでしょうか。



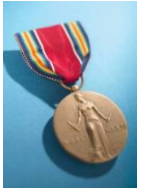
自分で自分を褒める習慣！

(自分を認める、自分を受け入れる)

でもマラソンの有森選手が「自分にご褒美」と言い出してから、自分を褒める、自分に褒美を上げるというそんなこともあっていいのだという風潮が表に出てきました。

そうなんです。「どんな小さなことでも自分でしたこと、出来たことを「承認」して、自分を受け入れ、自分を褒める」ということは実に大事なのです。

あなたは今まで自分で自分を褒めてあげたことがありますか？



大きなことを成し遂げた後ではもちろん、どんな小さなことでも自分が成し遂げたことを承認し、それをそのまま受け入れ、そして自分を褒めることを習慣にしましょう。

「大きなことでなくても、小さなことでも」というのが一つのキーポイントです。





アメリカ人との思考パターンの違い

興味のある方だけお読み下さい。

この感情を表すということについて、思考パターンが違うと言う面白い説があります。

アメリカ人は悲観したり、悲しむときは、数々の条件が全て合致したときに初めて悲観したり悲しんだりするといいます。即ち、

- ① 雨が降って、
- ② 強風で、
- ③ 傘も持っていないくって、
- ④ 財布と落として、
- ⑤ 彼女に振られた。

これだけの①～⑤の条件がすべて合致した時だけ、悲観したり、泣いたりします。
でも、①～⑤のどれか一つだけが起こっても何も反応しないのです。



ところが、日本人は、悲観したり、悲しんだりする時は①～⑤の全てが合致ではなく、①～⑤のどれか一つでも起これば、それだけで悲観したり、悲しんだりするのです。

逆に、喜ぶときや嬉しい時はと言うと、アメリカ人はどれか一つの出来事が起こればそれだけで素直に単純に喜びを表しますが、日本人は、「一つだけの出来事で感情を表すのは、はしたない」的な発想があり、上記の場合のように①～⑤全ての条件が合致したときにだけ、感情を表してもよいという風潮があります。

ですから、日本人がアメリカ人に比べて落ち込む度合いは多く、喜ぶ度合いは少ないということがご理解いただけるとと思います。私はこれを聞いて痛く納得しました。

第8章. 小さな成功体験の積み重ねを実感しよう！

今までは私には自分で自分を褒めるという習慣はありませんでした。

小さなことでも「成し遂げた」と自分で認識することはありませんでした。

成し遂げるというのは「もっと大きなことでなければならない」と思っていました。

だから、自分に褒美をあげることもなく、
又小さくてもいいから
「成功体験をする」という経験もなかったのです。



今まで、大きな成功体験というのはあまりないので、
自分への自信にはつながらなかったのです。
自分に自信が持てない。これが大きな障害です。



自分に自信を付けるには、
「小さな成功体験の積み重ね」が実に重要なのです。

私自身、これからご紹介する「日々の小さな成功体験リスト」を
やり続けることにより、そのような小さな成功体験を重ねていけば、
自分に自信が付いてくる
ということを実感し、本当に嬉しく
感じたことを忘れられません。

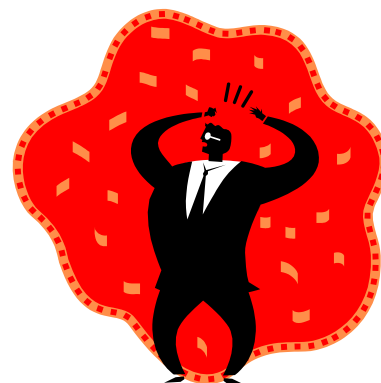
苦痛から解放されるにも、
小さな成功体験の積み重ねをしていけば、
自分の自信につながり、
それが継続してやっていくことへの
自分の内部からのモチベーションと
なっていくのです。

具体的やり方は

どんな小さなことでもいいので、自分でやろうと決めて実行したことを
「表」に書き出して、○印を付けましょう。

項目はなんでもいいのです。小さいことでいいのです。

- ・ 朝起きて歯を磨いた。
- ・ 顔を洗った。…



小さな成功体験を毎日確認しよう。具体的実践！

☆ 毎日○を付けていくことを「習慣化」しましょう。

- ・ 当たり前前のことを毎日当たり前前に行っていきましょう。
- ・ そして表に○印を一つずつ付けていきましょう。

☆ ○を付けるたびに「一つの成功」として認識し、
自分を褒めてあげましょう。



例えばガッツポーズやジャンプをしたり、なんでもいいので
お祝いや褒美や成し遂げたことに対する承認をしてあげましょう。

「達成した」ことを体に認識させましょう。



☆ 小さなことでも、達成できたことを恥ずかしがらずに
素直に喜びましょう。



その事実を承認し、褒めてやり、
達成できて嬉しいという感情を味わいましょう。

- ・ ○印の個数を増やしていきましょう。○ ○○○→
- ・ これを継続していきます。○○ ○○ ○○○ →
- ・ 毎日毎日、○を加えていきましょう。○ ○○→



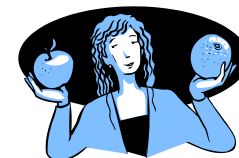
☆ ○が現実が増えていくことを目で見、達成していること、
成功体験を継続していることを実感し、喜びを感じましょう。
それを継続していくことに、ワクワクして○を付けていきましょう。

☆ 出来なかった時は、それに焦点を合わせないでおきましょう。
「X」や「△」などのマイナスイメージのものを書かずに、

ただ単に空白にしておきましょう。マイナスイメージをものを書き込めばそこに意識が集中するので、書かないでおきましょう。
できなかったから駄目と考えずに、ただ単に、「明日やろう」と
思いましょう。

他との比較は一切せずに、そのあるがままを
承認し、喜びましょう。

馬鹿らしいと思うかもしれませんが、
この小さな成功体験の積み重ねが大事なのです。



こんなもの馬鹿らしくてやってられるかと
言われる方がおられますが、嫌なら、
しないでもいいですよ。



この本はあくまで苦痛から解放される姿を
思い浮かべてワクワクしながら続けていただくことが
大事ですので、決して強制はしません。

苦痛から解放されたいと思われる方、その他自信を
付けたい人だけが続けてください。



私もずっとやっていますので、是非一緒にやりましょう。

第9章. 一人でやらずに、仲間と一緒にやろう！

一人でやっていると、やはり直ぐに挫折してしまうことが多いです。

苦痛対策を仲間と一緒にやるなんてあんまりないでしょうが、仲間や複数の友達とお互いに連絡を取り合って、

「どう？がんばってる？」

「自分はこんな調子です。でもこんな問題点が発生した」
とか、コミュニケーションを図っていくと
お互いが続けられるんです。

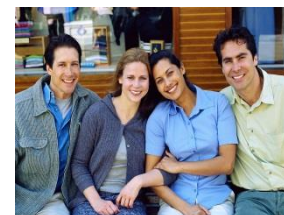


表の○の数の比べ合いなどの比較はしなくてもいいですが、項目を紹介しあうのも、結構お互いが刺激し合って面白いと思いますよ。

「えっ、項目をそんなのを入れたの？」

よし、じゃあ、自分も入れてみよう。」

「こんなのを日課の一つに入れたよ。どうすごいでしょ！」
というような会話も出てくるかもしれませんね。



もし、適当な友人や仲間に心当たりがない方は
こちらに連絡下さい。

→ info@youtsuul.com

私と一緒に、仲間として〇付けをやっていきま
しょう。

又、Mixiでは、私が作ったコミュニティ「団塊による
団塊の為の引寄せ会」(団塊の団塊による団塊の
為の幸せ引寄せの法則コミュニティ

(http://mixi.jp/view_community.pl?id=3044030)も

ありますので、そちらで盛り上がるのも
いいですね？

「団塊による団塊の為の引寄せ会」
(団塊の団塊による団塊の為の幸せ引寄せの法則コミュニティ
(http://mixi.jp/view_community.pl?id=3044030))

検索

Google

検索

ブックマーク

ブロック数: 14

チェック

翻訳

次に送信

[mixi] 団塊による団... x

アスメル会員ページ 自...

mixi ミクシィ β version

FLET'S mixi 今、mixiからBフレッツに申し込んで、開通すると... 東日本限定
10,000円 キャッシュバック!

ホーム 日記 コミュニティ 動画 フォト ミュージック レビュー ニュース mikly 友人を検索 友人を招待 ヘルプ ログアウト

トップ トピック イベント アンケート レビュー このコミュニティを退会 お気に入りに追加 マイミクシィに教える

コミュニティ内全体 トピック イベント アンケート その他のコミュニティ 検索

団塊による団塊のための引寄せ会

団塊の 団塊による
団塊のための
「幸せ引き寄せの法則」
コミュニティ

コミュニティの名は15字の文字制限があったので
「団塊による団塊のための引寄せ会」と短縮しましたが
このコミュニティの正式名は

『団塊の、団塊による、団塊のための
「幸せ引き寄せの法則」コミュニティ』

と命名しました。

私の仕事探しは
ファインドボタンから

Find Job!

HIGH CLASS
by on-japan

PR
年収800万円から
年収2000万円の
ハイクラス求人満載!

Copyright©2007 Evangelist.com All Rights Reserved

幸せへの9ステップ

生活習慣の改善
(メンタル編)

まとめ

如何でしたでしょうか？ 序章・生活習慣の改善（メンタル編）

思考パターンや考え方・心のあり方が本当に大事であり、これが「苦痛解放戦線」の基礎であり、基本なのです。

今、医学適処置が必要で、緊急の苦痛患者さん以外には、十二分に価値があり、且つお役に立てるものだと確信しています。

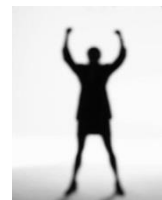
これで、この「苦痛解放（幸せ引き寄せ）の9ステップ」を知っていただいたわけであり、それだけでも一つの成果はあると思いますが、それだけでは単に「知っている」という状態に終わってしまいます。

先ずは、その知ったことを「意識」してください。

そして、その次に「行動」します。 ← これが実に大事です。

そして、それを「習慣化」しましょう。 ← これは更に大事です。

「知らない→ 知る → 意識する → 行動する → 習慣化する」



あなたの「幸せへの9ステップ」 （まとめ）

私がこの本全編を通じてお伝えしたいこと、キーワードは、

「楽しく」 「ワクワクしてやり続ける」

「あるがままに！」 「あるがままを受け入れる」

「自由に」 「おおらかに」

「執着しない」 「物事にこだわらない」

「意識する」 「イメージする」

「無理しない」 「押し付けない」

「比較しない」 「非難しない」 などです。



一切の強制、強要はありません。
したくないことはする必要がありません。

ワクワクすることだけを考え、ワクワクすることだけを
しましょう。

第1章. 「べき論」止めて「ありがたい論」

「～すべき」ではなく、「どうありがたいか？」

あなたは、本当はどうなりたいのでしょうか？

- ・自分を大切にする
- ・D. 何がなんでも、どうしても、絶対したい！
と思っていますか？

- ・自分が望んでいることを

それが実現した過去形で紙に書きましょう。

「いつか、苦痛から解放されたい」

→ 「いずれ、苦痛から解放されます」

→ 「既に、苦痛から解放されており、
その事実に感謝しています」

第2章. あなたは人を裁いていませんか？ 全てを受け入れてみませんか？

- ・ 自分の基準で、人を裁く（批判・非難する）のは、やめましょう。
- ・ そして、あるがままを受け入れましょう。
- ・ それでも尚、人を裁いている自分、受け入れていない自分がいたら、「人や自分を裁いている自分も又、今の自分なのだ」とその事実を裁くことなく、あるがままに受け入れましょう。
自分が楽になります。

第3章. あなたは今していることに ワクワクしていますか？

- 全て「ワクワクするかどうか？」の尺度で決めましょう。
- ワクワクすること、すなわち魂が喜ぶこと、楽しいこと
ことだけをしましょう。「べき論」に縛られずに！
- モチベーションは無理やり「外部から上げる」ものではなく、ワクワクさえしていれば自然と「内部から湧き
起こります。」
- 今後は、苦痛から解放され、人生を楽しんでいる
ワクワクとしたイメージを持ちましょう。

第4章. あなたは、どちらに焦点を合わせてますか？

● 「出来たこと」に焦点を合わせてますか？ or

● 「出来なかったこと」にですか？

- ・ 使ってしまったもの・欠けているものを見ずに、そこに「残っているもの」「現在あるもの」に焦点を当てましょう。
- ・ あるがままのものに、謙虚に感謝し、
「今そこにあるもの」に幸せを感じ、
「人の良いところ、長所だけ」を見ましょう

第5章. 「幸せ語」を使いましょう！

ありがとう
ついてます
許します

幸せです
嬉しいです

感謝してます
楽しいです

幸せ言葉だけを使っていると、考え方・思考パターンも、
前向き・ポジティブ思考に変わってきて、全てが好転します。

「否定語・不幸語」は意識的に避けましょう。

- ・ ついてない・不平・不満・愚痴・泣き言・悪口・文句・心配ごと・
許せない・駄目だ
- ・ 私は所詮～～だ。・どうせ、やったって無駄だ。
 - ・ そんなの出来るわけない。
- ・ 夢、夢、そんなの特別な人だけだ。
- ・ ○○のせいだ
 - ・ あの時○○していれば～
- ・ やっぱ、だめだったじゃないか。 ○○さえなければ～
- ・ これだけやってあげている「のに」～～
- ・ だから言っただろう。始めからしなけりゃ良かったんだ。

第6章. あなたは「成功したい」派？ それとも「失敗したくない」派？

まずは自分がどうなのかを知しましょう。

自分の実体を正しく理解し、
それを改善しようと意識するだけでも
変化が生まれます。

第7章. 自分で自分を褒めてあげましょう。

「どんな小さなこと」でも

したこと、出来たことを

「承認」して、

自分を受け入れ、

自分を褒めてあげる

ことを習慣にしましょう。

第8章・小さな成功体験の積み重ねを実感しましょう！

- ☆ この○を付けていくことを「習慣化」しましょう。
- ☆ ○を付けるたびに「一つの成功」として認識し、自分を褒めましょう。
その度に、ガッツポーズやジャンプをしたり体に認識させましょう。
- ☆ 小さなことでも、達成できたことを恥ずかしがらずに素直に喜びましょう。
その事実を承認し、自分を褒めてやり、達成できて嬉しいという感情を味わいましょう。
- ☆ ○が現実が増えていくことを目で見、達成していること、成功体験を継続していることを実感し、喜びを感じます。そして、それを継続していくことに、ワクワクして○を付けていきましょう。
- ☆ 出来なかった時は、それに焦点を合わせないで、無視しましょう。
「x」や「△」などのマイナスイメージのものを書かないでおきましょう。
- ☆ ○印の集計は、1日の○の合計数ではなく、項目ごとに過去からの○の数を合計し、その項目を何回やり続けているかだけに注目しましょう。
他との比較は一切せずに、そのあるがままを承認し、喜びましょう。

第9章. 一人でやらずに、仲間と一緒に やりましょう！

苦痛対策を仲間と一緒にやるなんて
あんまりしないでしょう。

適当な友人や仲間に心当たりがない方は
私と一緒に仲間として〇付けをやって
いきましょう。



生活習慣・メンタル編

幸せへの9ステップ

『具体的行動』を始めましょう。

生活習慣・メンタル編の実践

さあ、如何でしょうか？

これで「生活習慣・メンタル編」の大体の感じをつかんで
いただけましたでしょうか？

それでは、そのメンタル編で得た知識を具体的に行動に移していきましょう。

通常のノウハウ本は「行動する」という知識を与えるだけで終わっているのが多いですが、それでは、現実的に自分で行動・実践するには、
「さあやろう！」という又一个の行動を開始しなければなりません。

そこで、「はじめの1歩」が踏み出せない人も多いので、あくまでご参考までですが、私が実際にしていることを、一つの参考資料として用意させていただきました。

どのように始めていいか分からない人は、最初はこれで始めて徐々に自分自身の表にしていけたら良いと思います。

では、更にもう1歩進んだ第2歩目に入りましょう。

既にご紹介した

「8. 小さな成功体験の積み重ね」を
思い出して下さい。念のため、もう一度、下記します。



小さな成功体験の積み重ねが自分に自信を付けます。

苦痛から解放されるにも、小さな成功体験の積み重ねをしていけば、自分の自信につながり、それが継続してやっていくことへの**自分の内部からのモチベーション**となっていくます。

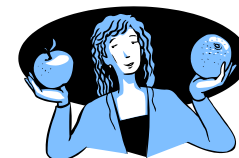


具体的やり方はどんな小さなことでもいいので、自分でやろうと決めてやったことを「表」に書き出して、○印を付けましょう。



他との比較は一切せずに、そのあるがままを
承認し、喜びましょう。

馬鹿らしいと思うかもしれませんが、
この小さな成功体験の積み重ねが大事なのです。



こんなもの馬鹿らしくてやられてるかと
言われる方がおられますが、嫌なら、
しないでいいですよ。



この本はあくまで苦痛から解放される姿を
思い浮かべてワクワクしながら続けていただくことが
大事ですので、決して強制はしません。

苦痛から解放されたいと思われる方、その他、自信を
付けたい人は続けてください。



私もずっとやっていますので、是非一緒にやりましょう。

小さな成功体験を毎日確認しよう。具体的実践！

☆ 毎日○を付けていくことを「習慣化」しましょう。

- ・ 当たり前前のことを毎日当たり前前に行っていきましょう。
- ・ そして表に○印を一つずつ付けていきましょう。

☆ ○を付けるたびに「一つの成功」として認識し、
自分を褒めてあげましょう。



例えばガッツポーズやジャンプをしたり、なんでもいいので
お祝いや褒美や成し遂げたことに対する承認をしてあげましょう。

「達成した」ことを体に認識させましょう。



☆ 小さなことでも、達成できたことを恥ずかしがらずに素直に喜びましょう。



その事実を承認し、褒めてやり、
達成できて嬉しいという感情を味わいましょう。

- ・ ○印の個数を増やしていきましょう。○○○○○○
- ・ これを継続していきます。○○○○○○○○○○○○
- ・ 毎日毎日、○を加えていきましょう。○○○○○○



☆ ○が現実が増えていくことを目で見、達成していること、成功体験を継続していることを実感し、喜びを感じましょう。それを継続していくことに、ワクワクして○を付けていきましょう。

☆ 出来なかった時は、それに焦点を合わせないでおきましょう。
「X」や「△」などのマイナスイメージのものを書かずに、

ただ単に空白にしておきましょう。マイナスイメージをものを書き込めばそこに意識が集中するので、書かないでおきましょう。できなかったから駄目と考えずに、ただ単に、「明日やろう」と思いましょう。

あくまで自分が成し遂げたもの、○だけに焦点を合わせましょう。

ちなみに私がリストを作って、書き込んでいる毎日の項目をご参考までに下記します。



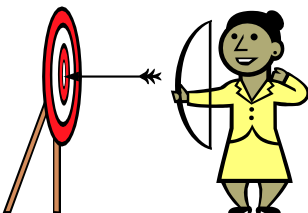
- ・ ちゃんと起きられましたか？ → ○
- ・ 起きたことに感謝しましたか？ → ○
- ・ 大きな声で家族におはようと言えましたか？ → ○
- ・ 顔を洗い、髪の毛を整えましたか？ → ○
- ・ 食後に歯を磨きましたか？ → ○
- ・ トイレでは尿や便の色とにおいを意識しましたか？ → ○
- ・ 鏡を見て、笑顔の練習をしましたか？ → ○
- ・ 顔つきや目つきなど顔の表情を意識しましたか？ → ○
- ・ 朝食は果物だけにしましたか？ → ○
- ・ 浄水をコップ一杯飲みましたか？ → ○
- ・ 食べ物は飲み込まず、よく噛みましたか？ → ○
- ・ 食事のバランスに気を配りましたか？ → ○
- ・ 果物や野菜を意識的に取るようにしましたか？ → ○
- ・ 肉や魚をなるべく減らすようにしましたか？ → ○
- ・ 夜8時までに食事をすませられましたか？ → ○
- ・ ウオーキングはしましたか？ Etc. Etc. … → ○



でも、もし、私が使っているエクセルの表でよければ添付を参照してください。

そして是非、自分で自分だけのリストを作ってください。
ご相談があれば何でも結構ですよ。メールしてください。

→ info@youtsuul.com



でも決して欲張らないで、単純にシンプルに始めましょう。

はじめの1歩！

具体的に行動を始めましょう。

では、具体的に何をどのようにしていけば良いのか？

私が実践しているエクセルの表（添付しています）を

一つの例として、試されませんか？

但し、項目はご自分で決めていただいて結構ですが

はじめはこのまま始められてもいいかもしれまん。

そして、慣れてくれば徐々に自分の感情に合うように

楽しみながら、自分なりのリストに変更して行ってください。

「項目ごと」に今回で○がいくつになったかだけを認識し、その数を喜ぶ。項目ごとの比較はしない。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
A項目	○1	○2	○3	○4	○5	○6	○7
B項目	○1	○2	○3		○4		○5
C項目		○1		○2			○3
合計	1日毎の合計はしない。この縦の合計は不要！						

できなかった時は、「X」とかのマイナスイメージは書かず、できなかったことに焦点を合わせず、無視して飛ばす。

☆ ○印の集計は、1日の○の合計数ではなく、項目ごとに過去からの○の数がいくつになったかを集計しましょう。即ち、その項目を何回やり続けているかだけに注目するのです。

今までは1日の○がいくつあったかを集計しているのが多いですが、それではどうしても昨日に比べて○がいくつ多いとか少ないとかの比較の観点がでてくるので、日毎の比較は止め、ただ単に、過去から何回やったかだけに焦点を合わせるもので、「比較をして競わない」ということも大事なのです

	A	B	FG	FH	FI	FJ	FK
1	小さな成功体験 → 自分を褒めてあげる → 習慣化！						
2		・当たり前のことと思わずに、一つ一つ出来たことに対して自分を褒めてあげてください。(よし！とか Yes！とか、ガッツポーズとか)					
3		・出来なかったこと焦点を当てず、出来たことだけに焦点を当てましょう！					
4		・やり切った自分をイメージして、楽しくやりましょう。	5月1日	回数	5月2日		5月3日
5							
6	・朝の目覚め:	ちゃんと起きられましたか？	○	453	○	454	○
7		・大きな声で「おはよう」と言えましたか？(自分と家族に対して)	○	450	○	451	○
8		・歯を磨き、顔を洗いましたか？	○	480	○	481	○
9		・髪の毛を整えましたか？			○	449	○
10		やっていないところは空白にして、注目しない					
11	・朝食	・浄水をコップ一杯飲みましたか？	○	429	○	430	
12		・果物朝食,or通常の朝食を取りましたか？	○	449	○	450	○
13		・よく噛みましたか？もしくはそれを意識しましたか？	○	463	○	464	○
14		・食後、歯を磨きましたか？	○	396	○	397	
15							
16	・昼食	・食事のバランスに気を配りましたか？	○	399	○	400	
17		・野菜や果物を意識的にたくさん取るようにしましたか？	○	390	○	391	
18		・肉や魚をなるべく減らすようにしましたか？			○	374	
19		・よく噛みましたか？もしくはそれを意識しましたか？	○	410	○	411	○
20		・食後、歯を磨きましたか？			○	290	
21							
22	・夕食	・食事のバランスに気を配りましたか？	○	350	○	351	
23		・野菜や果物を意識的にたくさん取るようにしましたか？	○	338	○	339	
24		・肉や魚をなるべく減らすようにしましたか？	○	380	○	381	
25		・よく噛みましたか？もしくはそれを意識しましたか？	○	420	○	421	○
26		・食後、歯を磨きましたか？	○	380	○	381	
27		・8時までに食事できましたか？			○	255	

表にいろんな項目を追加しましょう。

今後、自分で気が付きたいいろんなこと、やりたいこと、やった方がいいことを
どんどん書き入れましょう。（例えば、ウォーキングの例だと下記のようになります）

- ・ ウォーキングの時には、4 Gの力が腰にかかり、「腰の骨や筋肉が刺激されていることをイメージし、意識して」歩きましたか？
- ・ 義務でも、押し付けでもなく、あくまで「自分が苦痛から解放された楽しい生活が待っていることをイメージし、てワクワクして」歩きましたか？
- ・ 30分、歩きましたか？
- ・ 大股で歩きましたか？
- ・ 股関節を開けるイメージで歩きましたか？
- ・ 早足で歩きましたか？
- ・ 呼吸は、鼻から吸って、口から吐いて歩きましたか？
- ・ 手を大きく振って歩きましたか？
- ・ 腕を伸ばして後ろに大きく手を振りましたか？
- ・ 猫背にならず、背骨を伸ばして歩きましたか？
- ・ 下を向かずに、少し前方上方を見るように歩きましたか？
- ・ なんとなく自信が出てきた感じを快感としてつかめましたか？
- ・ 呼吸は、「吸う : 息を止める : 吐く = 2 : 8 : 4 」で歩きましたか？
- ・ 足の着地は、「かかと→足の裏の外側→小指→最後に親指」を意識して歩きましたか？

	A	B	FG	FH	FI	FJ	FK	FL
1	小さな成功体験 → 自分を褒めてあげる → 習慣化！							
2		・当たり前のことと思わずに、一つ一つ出来たことに対して自分を褒めてあげてください。(よし！とか Yes！とか、ガッツポーズとか)						
3		・出来なかったこと焦点を当てず、出来たことだけに焦点を当てましょう！						
4		・やり切った自分をイメージして、楽しくやりましょう。	5月1日	回数	5月2日		5月3日	
5								
31	・夜	・ウオーキングは出来ましたか？(大腿、早足)	○	399	○	400		
32		・呼吸法を意識、実践しましたか？(吸う:止める:吐き出す=2:8:4)	○	390	○	391		
33		・ウオーキング時に景色や自然に意識を向けましたか？			○	374		
34		・ウオーキングの時には、4Gの力が腰にかかり、「腰の筋肉が緊張からほぐされていることをイメージし、意識して」歩きましたか？	○	410	○	411	○	412
35		・義務でも、押し付けでもなく、あくまで自分が腰痛から解放された楽しい生活が待っていることをイメージしてワクワクして歩きましたか？			○	290		
36		・30分、歩きましたか？	○	399	○	400		
37		・大腿で歩きましたか？ やっていないところは空白にして、注目しない	○	350	○	351		
38		・股関節を開けるイメージで歩きましたか？	○	338	○	339		
39		・早足で歩きましたか？	○	380	○	381		
40		・手を大きく振って歩きましたか？	○	420	○	421		
41		・腕を伸ばして後ろに大きく手を振りましたか？	○	380	○	381		
42		・猫背にならず、背骨を伸ばして歩きましたか？			○	255		
43		・下を向かずに、少し前方上方を見るように歩きましたか？	○	399	○	400		
44		・なんとなく自信が出てきた感じを快感としてつかめましたか？	○	350	○	351		
45		・足の着地は、「かかと→足の裏の外側→小指→最後に親指」を意識して歩きましたか？	○	338	○	339		
46	・寝る前	・寝る前に、歯を磨きましたか？	○	380	○	381		
47		・寝る前に、今日1日自分が生きられたことに感謝できましたか？	○	420	○	421	○	422
48		・寝る前に、1日の出来事に感謝できましたか？	○	380	○	381		

必要な時に必要なものが出てきます。

この項目は今後、自分で気が付いたいろんなこと、やりたいこと、やった方がいいと思うことをどんどん書き入れていきましょう。

こんな細かいことを書いてもしないからとか、書くのが面倒くさいからとか、いろんな理由が出てくるとはと思いますが、とにかく書いておきましょう。

そして、書いても実際にしないかもしれません。でもそれでいいのです。

○が全然付かなくても、毎日それらの項目を眺めてください。

「あ～この項目は、今日もしなかったなあ（笑）」と笑って通り過ぎてください。

しなかったから悪いとかは一切考えずに、ただ、しなかったという事実だけを受け入れてその項目があったことだけを意識して通り過ぎましょう。

実践が必要なときが来れば、自然に自分でやるようになりますから、しないことに対しての一切の罪悪感・圧力・ストレスは排除して淡々とできるものだけをし続けましょう。それがこつです。

これが私が提唱している苦痛から解放される秘策です。
そうすれば、人生も変わってきますよ。

小さな成功体験の習慣化！ まとめ①

- ☆ この○を付けていくことを「習慣化」しましょう。
- ☆ ○を付けるたびに「一つの成功」として
 - ・ 認識し、
 - ・ 自分を褒め
 - ・ ガッツポーズやジャンプをしたり体に認識させましょう。
- ☆ 小さなことでも、達成できたことを
 - ・ 恥ずかしがらずに
 - ・ 素直に喜び、
 - ・ その事実を承認し、
 - ・ 自分を褒めてやり、
 - ・ 達成できて嬉しいという感情を味わいましょう。
- ☆ ○が現実が増えていくことを目で見、
 - ・ 達成していること、
 - ・ 成功体験を継続していることを実感し、
 - ・ 喜びを感じましょう。
 - ・ そして、それを継続していくことに、ワクワクして○を付けていきましょう。
- ☆ 出来なかった時は、それに焦点を合わせないでおきましょう。
「X」や「△」などのマイナスイメージのものを書かないでおきましょう。

小さな成功体験の習慣化！ まとめ②

- ☆ ○印の集計は、1日の○の合計数ではなく、項目ごとに過去からの○の数だけを集計し、その項目を何回やり続けているかだけに注目しましょう。
- ☆ リストに○を付ける時は必ずこの項目を毎日声を出して読みましょう。項目を毎日声を出して読むことによって、頭に入る項目があります。それを思い出して実行できた時だけ○を付けましょう。
- ☆ 無理にそれらの項目を覚える必要はありません。全然覚えていなくても問題ないです。気にしないで下さいね。
- ☆ 覚えていないことや、できなかったことはマイナスイメージが出ますので、決してそれに焦点を当てず、一切忘れ切って、気楽にやりましょう。

できた時だけ○をできたものにだけ○を付け、できたことにだけに焦点を当てましょう。

- ☆ このエクセルの表はこちらにあります。自分で自由に作ってください。



<http://www.youtsuu1.com/smallsuccesslist.xls>

具体的にやることはこれだけです。



かなり細かな事まで、いろいろと言いましたが全部をする必要はありません。



自分のできるものから、したいものから、ひとつずつやっていただくだけです。嫌なことは一切しないで下さい。できなくても問題ありません。ただ、そんな項目があるということだけを意識だけしててください。

する必要が出てくれば自然としたくなります。その時まで無理をする必要はありません。あくまで自由にあるがままに、束縛されずに、そして、楽しく、ワクワクして私と一緒に、やり続けていきましょう。

それでは、不幸から解放されたあなたをイメージして楽しんで始めましょう！



幸せへの9ステップにて 目指すところ。

ここまで読んでいただいて如何でしょうか？

- ・「よし、やってみよう！」と思われている方、是非、今から実践を始めましょう。
- ・「何かよくわからないなあ？、本当にこんなことで不幸から開放されるの？どうも怪しい！」と思われている方、正直に感じておられるその気持ちを尊重します。

私のほうからは「是非しましょう、して下さい」というようには申し上げません。

私がここでもうしあげていることは、全ての「べき論」（押し付け）をやめて、あくまで自分がしたいと思う「ありたい論」だけをしてくださいということなんです。

世の中、自分の「やりたいこと、ありたい姿」に対して、「してはならない」という「べき論」が多すぎます。

私がこの実践を通じて皆さんに感じていただきたいことは、「他の何にも束縛されない、自分の思うとおり、やりたい事、ありたい姿」を求めるということの自由さなのです。

是非、世間に拘束されない、自由な自分の「ありたい論」を追求して、その自由さを実感してください。

効果はどうでしょうか？

さて、それでは、最初に点数を付けていただいたあなたの「幸せ度」ですが、今ここで、もう一度、何点になっているか感じ直していただけますでしょうか？

これは厳密に考える必要はないのですが、最初にあなたが感じた「幸せ度」の点数に変化は現れていないでしょうか？

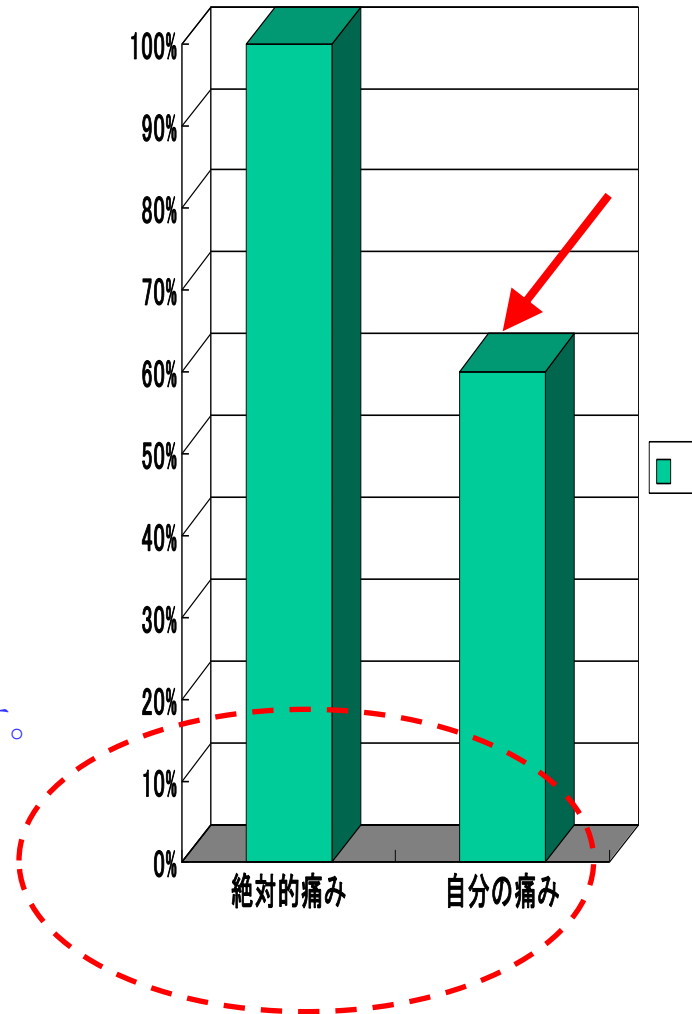
無理をせずに、感じたままの点数を付けてくださいますか？

不思議なことに、自分が感じていた幸福度の点数が増えていく方がおられるのですよね。

「えっ、嘘でしょう？この書籍を読んだだけで、幸福度が増えるわけがない！」と普通は思いますよね。

でも本当に不思議なのですが、そういう方もおられるのです。あなたはいかがでしょうか？

今すぐにではなくても、約1ヶ月間実施編の「小さな成功体験」を表に書き込んでいき、自由な、世間に束縛されない「ありたい論」を実践していく内に、この幸福度の点数が増えていく方も多いと思います。



あなたには、苦痛から解放される「期待」があります。

//

//

「希望」

//

//

//

「夢」

//

//

//

「ワクワク感」

//



なぜなら、あなたはもう今までの自分ではないからです。
少なくとも、新しい生活習慣（思考・行動パターン）の知識を
身に付けられました。

さあ、苦痛から解放されたあなたの輝かしい、
新しい人生の1歩が今から始まります。

さあ、行動しましょう。一緒に歩き始めましょう。
一緒に○を続けていきましょう。



この本は、苦痛からの解放にはもちろん、他の分野でも、きっと
あなたの人生のお役に立て、喜んでいただけると確信しております。

この
「幸せへの9ステップ」を
お読み頂きありがとうございました。

是非、ワクワクして
実践してくださいね。

皆さんからの質問でも何でも結構ですので、
お便りをお待ちしております。

よろしければ感想文をお送りいただけと嬉しいです。

info@youtsuu1.com

追伸：私はいろんな「お得情報」を提供しており
少しでも喜んでいただけたらと思っております。

よろしければご覧ください。

1. もし、あなたが、腰痛で困っておられるなら、
「腰痛開放戦線」をご覧ください。

⇒ <http://tinyurl.com/2qlrep>

2. もし、あなたが、アメブロ（アメーバブログ）を
自分の好みに改善したいと持っておられるなら
まずはアメブロ模様替え「一発替え太郎」をご覧ください。

⇒ <http://os7.biz/u/5H14n>

3. もし、あなたが、24時間いつでも何でも「無料」で
相談できる頼りになる相談相手をお探しなら
「弁護士保険・セーフティネット」をご覧ください。

⇒ <https://www.facebook.com/bengoshihoken1>

「幸せへの9ステップ」

最後まで読んでいただき
ありがとうございました。

是非、この「幸せへの9ステップ」を
実践し、継続してくださいね。

団塊の夢掘り起こし人
セグパパ 勢口秀夫

