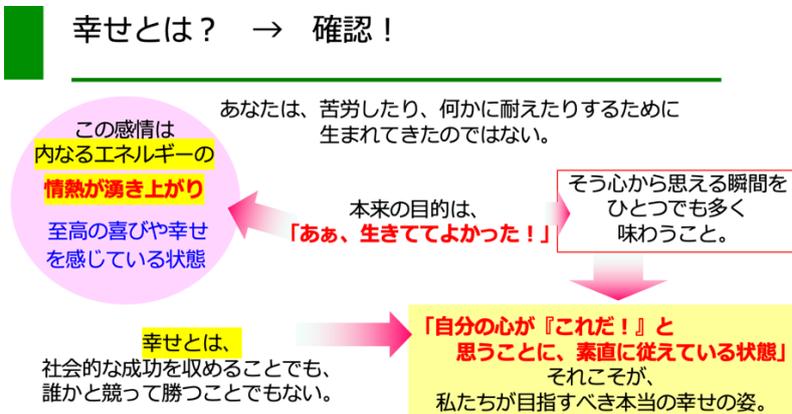


自然に身を委ねた生き方：要点資料

自然に身を委ねた生き方は、あなたの「内なる生命力」による情熱をもたらす生き方でもあります。それは、頑張りすぎない、無理をしすぎない、あなた自身を最も大切にする生き方です。一番のポイントは「自分自身に正直に生きる」ことです。

1 ■ イントロダクション



もし、下記の状態の時は、あなたの「内なる生命力」の情熱を失っているサインかもしれない！

- 日々、仕事や家事という『義務』『役割』に追われ、
- 夜になれば SNS やテレビを通じて、誰かの成功や冒険を眺めて一日を終える
- 慢性的な痛みや苦痛を感じて、病気になっている。
- 事故や怪我が多い。

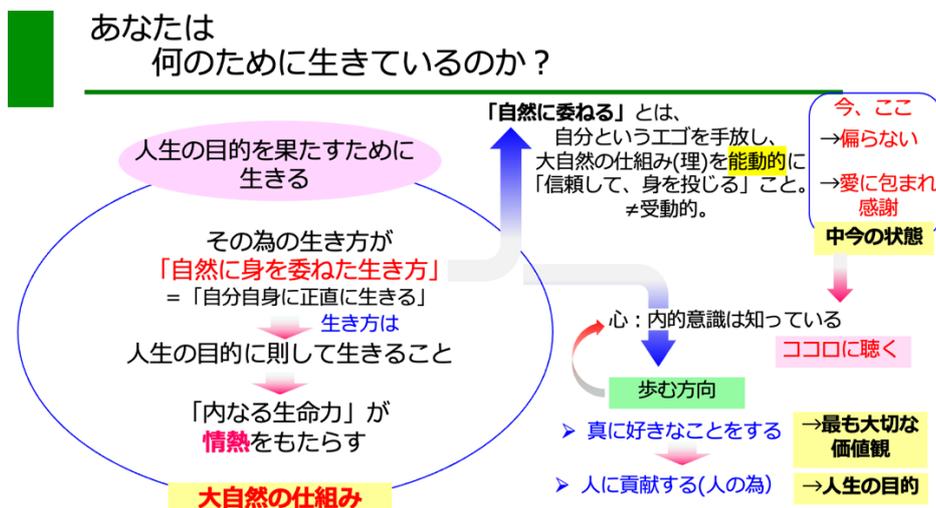
あなたの「内なる生命力」による情熱をもたらす生き方は、
「自然に身を委ねて生きる」こと、即ち、「自分自身に正直に生きる」こと。

- ①この生き方は、心と体を根本的に癒やす**「最強の健康法」**。
- ②必要な人やチャンスが向こうからやって来る機会が増え、**望みが叶いやすくなる可能性が高くなる**。

■本ゴール:「自然に身を委ねた生き方」による「あなた本来の輝きを取り戻す方法」を再確認し、それを実践できる第一歩を進められるようにすること。

2 ■ あなたは何のために生きているのか？

幸せは、「ああ、生きてて良かった！」と思える瞬間を一つでも多く味わうこと。その状態は、情熱が湧き上がり、至高の喜びや幸せを感じている状態。その為の生き方が「自然に身を委ねた生き方」であり、人生の目的に則した生き方でもある。即ち、人生の目的を果たす為に生きている。(これは、大自然の仕組み)



■ 3 ■ その生き方を邪魔する 3 大要因

障害1. 「他人の人生」を生きる罫 → 私たちが「他人の体験を消費しすぎている」こと

例: スマホを開けば、誰かの華やかな成功体験や旅行記が目飛び込んでくる。それらを眺めている時間は、残念ながら「他人の人生」を生活している時間に相当する。

上記のような時間を過ごすことが多ければ、今一度、立ち止まって、あなたが追いかけているものは、本当に「自分の情熱か？」それとも「他人の目を気にして生活しているのか？」自分に聴いてみる。そして、他人の人生を生活している時間が長いと感じる場合には、「自分の情熱に生きる」ことを決意する。そして、メンタルハウスクリーニングも並行して実践していく。

障害2. 「親のプログラム」 → 幼い頃にプログラムされた「こうあるべき」というルール。

さまざまな社会や文化における過去の慣習や常識。

幼少期に強烈な「プログラム」として植え付けられたあなたを苦しめている不要なプログラム(捕らわれ)を認識し、取り除くこと。親(過去)の考えを手放して始めて、あなたは本当の意味で自由になり、真の成長につながる。対等に親(関係する人々)を愛することもできるようになる。

障害3. 「お金」と「義務」のブレーキ → 「お金」・「義務」・「役割」という強力なブレーキ

例えば、「お金のためだから仕方がない」「私がすべき、私の役割だから」と自分に言い聞かせるたびに、心は徐々に輝きを失い、創造性は低下する。

人生の大部分を占める仕事、単なるお金を得る為の「ジョブ(=義務の遂行)」になっていないか？これは、人生を退屈な場所へと変えてしまう。本来、仕事(家事含む)こそがあなたの情熱を表現し、朝が待ち遠しくなるような「キャリア(=自己実現、成長)」につながることであることが望ましい。

上記以外の阻む 12 の障害発見視点: チェックしてください。

- ときおり、あるいはしょっちゅう、理性を失うほどの激しい怒りを感じる
- 正当な理由がないのに涙が出る
- 自分が下すべき決断をいつも他人に委ねている
- 自分の能力を信頼できないので望み通りの人生を創造できると思えない
- 内側の恐れによって動機づけられて行動していることがある
- 頻繁に不幸や不満を感じている、あるいは人生に関心がない
- 周囲のあらゆる人たちを快適な気分にしてあげているのに、自分自身は快適でない
- 人生に退屈し、面白いことは何もないと感じている
- 夢や目標を持っていない
- 人生を改善する意欲がない、あるいは人生を諦めている
- 自分の感情を頻繁に抑えつけている
- 自分は何が好きなのかが分からないでいる

■ 他人の視線、過去の慣習、お金への不安。これらが複雑に絡み合っ、あなたの「自然な生き方」を邪魔している可能性がある。しかし、その正体がわかれば、それを取り除くことができる。その方法は、メンタルハウスクリーニング法。

■ 4 ■ 障害を除き、自然に身を委ね “今” を生きる「生き方」今日から実践

1. 自分を信頼する＝大自然を信頼すること <3つの基本の思考方向>

1) 「自分優先」⇨自分が好きなことを始める。

他人を喜ばせるために情熱を犠牲にする必要はない。「自分勝手」ではなく「自分優先」にしよう。
この視点の転換が、自由への第一歩。

2) 自分自身に「情熱に従い生きる」ことを許可する。

現実を創造するには、寝て幸運を待つのではなく、自ら行動を起こす必要がある。
その為に、まずは、「私は、私の情熱に従って生きて良い」と自分に「許可」を出す。
自己犠牲・自己抑制を止め、リスクを冒してでも自分のフィーリングに従う許可を、自分に出す。

3) 合わない価値観、無理していることを断捨離し、「快適ゾーン」を構築する

- 今のあなたに合わない価値観や
- 無理をして付き合っている人間関係から、そっと距離を置く。
- 他人の問題やあなたが捕らわれている過去の古い慣習をメンクリし、自分のスペース(空間、時間、やり方、など)を確保していく。

あなたのエネルギーを守る「快適ゾーン」を大切にする。あなたの内側のスペースを整え、心のスペースを空けることで、新しい「ワクワク」やチャンスが入り込んでくる。

2. 自然に身を委ねて生きる 第一歩 第1段階：小さな「好き」から始める

Step

1

あなたの「内なる羅針盤」を呼び覚ますために、
今から、小さな習慣を変えてみる。

例えば

- 気持ちの良いと感じる洋服を着る。
- 朝、コーヒーの香りをいつもより丁寧に味わう。
- 休憩のひと時に好きな音楽を聴く。
- 行ってみたいと思っている店に行ってみる。

人生の目的
に生きる第1歩

日常の小さな「好き」。
これこそが、
あなたが「今ここ」に生
きている理由そのもの、
情熱の入り口



理屈で考えすぎず、してみたい！ことを
「今、この瞬間」に味わうことで、
内なる本質からのメッセージを受け取りやすくなる。
それは直感やイメージとして現れる。
直感はあなたの最高のガイド。

三本指でレベルに入り、
助言者と話しながら
決めても良い！
対話の中で、整理され
気づきが生じる＝直感

2

それをやった結果
ワクワク、情熱が湧きましたか？

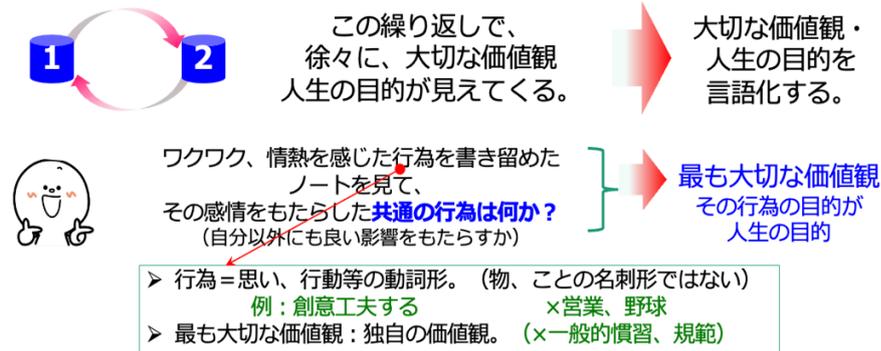
- そう感じた行為は何ですか？ ⇨ノートに書き留める。
- それは、自分以外にも良い影響をもたらせたと感じますか？
⇨ノートに書き留める。

意識が集中

繰り返により、徐々に
自分のワクワク感・情熱が目覚めてくる。
大切な価値観が見え始め、好きなことをすぐに行動に移せ、
日々楽しくなっていく。

3. 自然に身を委ねて生きる 第2段階 : 情熱をもたらす価値観を言語化し、それに則して行動していこう

3 ワクワク(喜び)・情熱をもたらす大切な価値観 →明確にしてみよう (人生の目的)



4 最も大切な価値観に則す行為をする

1) 最も大切な価値観に則した目標設定

例: 最も大切な価値観: 教える ○○の講師をする
自分の強みは、仕事上○○を作ってきた。その情報、経験が豊富な場合

2) 仕事や行動を最も大切な価値観に則した行為に変えて進める

例: 最も大切な価値観: 創意工夫する
毎日1時間は、ルーチン業務 →退屈、面白くない
例> その業務を40分でこなし、上流・下流、その他の相手に喜ばれる。仕事の進め方を創意工夫する。

■ 5 ■ その結果、何が得られるのか?

1. 心と体の根本的な癒やし

自分の心に素直に生き始めると、不思議と体も軽くなる。情熱的に生きることは「最強の健康法」。情熱を表現し、生命エネルギーを活性化させることで、硬直した思考パターンが柔軟になり、肉体の不調も根本から癒やされる可能性が高まっていく。

2. 自然にチャンスが集まる

必要な人やチャンスが向こうからやってくる可能性が高まる。コントロールしようとする執着を手放し、大きな生命の流れに身を委ねたとき、あなたは波の頂点に乗るように、驚くほどスムーズに目的地へ運ばれていく。これが「自然に身を委ねる」という生き方の本当の果実。

3. 「年齢」を超越した魂の輝き

自分自身の本質(=魂)には年齢がない。何歳からでも、情熱に火を灯せば人生の第2幕が始まる。たとえ、失業や別れといった「危機」が訪れても、それは魂がより相応しい道へ進むための好機に変わる。時代の波に翻弄されることなく、真に望む方向へと導かれていく。

4. 結び: あなたは自分の人生の「創造主」

あなたの現実、外側の環境から作られるのではない。常にあなた自身の「内側の状態」が、外側の世界を映し出している。あなたが本質に従って輝くとき、即ち、自然に身を委ねて生きる時、あなたの新しい人生の創造が始まる。