

美人になる方法!

【特別編】

～ 潜在意識を活用して美人になる方法～

ありがとうございます!ニット

かつてあなたが子供の頃、

あなたは何も書かれていない真っ白な名札をつけていました。

そこへ両親、祖父母、兄弟、友人、先生、知人などいろんな人がやってきては、

あなたのその真っ白な名札に勝手に書き込んでいったのです。

すっかり黒くなったその名札には、「あなたは頭が悪い子です」「あなたは鉄棒が苦手です」「あ

なたはセンスが無いね」「でもあなたは思いやりのある子です」「あなたは・・・」

と様々なことが書かれていました。

それを見たあなたは、勉強は出来るけど運動や芸術は苦手、でも心のやさしい子を演じてきた

のです。それは子供のあなたにはどうしようもないことだったのです。

今これを読んでいるあなたはもう大人です。

自分がどんな人であるかも、自分がどんなことをしたいのかも、

全て自分で決めることができるのです。

あなたは今この瞬間にでも名札を書き換えることができます。

「私には幸せな未来がある」「私はキレイになって素敵な家庭を築ける」「わたしの目標は必ず

達成できる」「わたしは自由になんでも決定できる」そう書いていいのです。

今まで他人が勝手に書いてきたその「名札」に、今度はあなたが書き直していくのです。

書き加えるのではありません。書き直すのです。

あなた未来を、誰も決め付ける権利はありません。

あなたの人生はあなただけのたった一度きりの幸せな物語なのです。

あなたが自由につくりだすことができるのです

【 INDEX 】

<i>Prologue</i>	潜在意識によって「美」を追求する方法とは？	p 3
	・あなたは、人生も、目標も、美しさも全て思い通りに実現させることができます	p 4
	・1：9の割合とは？	p 4
	・あなたとワタナベは繋がっています	p 6
<i>Chapter 1</i>	強いセルフイメージを持って美人になる方法とは？	p 8
	・あなたはセルフイメージに基づいて行動している	p 8
	・セルフイメージを創るのに最適な時があります	p 12
	・イメトレに欠かせないこと	p 15
	・あなたのセルフイメージの状態を知ることができる質問	p 17
	・あなたには自由意志があります	p 24
<i>Chapter 2</i>	あなたの味方 - 吸引の法則とは？	p 25
	・吸引の法則とは？	p 25
	・人間の脳はカーナビのようなもの	p 28
	・自分がどんな人かを簡単に知る方法	p 30
	・やりたいことを見つける方法	p 32
	・直感力が優れているのはどっち？	p 37
	・「もしも になりたいならば」	p 40
<i>Chapter 3</i>	コトバのチカラとは？	p 41
	・言霊のチカラ	p 41
	・褒めコトバの威力	p 43
	・美しい言葉は美人をつくる証拠	p 47
	・コトバのチカラで健康になる方法	p 49
	・コトバのチカラで結婚相手を見つける方法	p 50
<i>Chapter 4</i>	プラスのスパイラルに入る方法とは？	p 54
	・五感に美的栄養素を与え、潜在的美しさを開花させる	p 54
	・好きなものに囲まれて生活する	p 58
	・「そうじカ」	p 60
	・ギブ&テイクからギブ&ギブの精神へ	p 63
	・あなたはプラスのスパイラルを自分のものにできます！	p 67
<i>Epilogue</i>	最後まで読んで下さったあなたへ	p 68

Prologue

～ 潜在意識の仕組みを理解して「美」への最短距離を追求する～

あなたは人生も、目標も、美しさも全て思い通りに動かすことができます
ジグムント・フロイトとカール・グスタフ・ユングが、人間の意識には「**潜在意識**」と
「**顕在意識**」があることを発見したのは皆さんご存知ですよね。

様々な研究を通して、そして最新の**脳科学**などを通してかなり脳の構造が明らかにな
ってきており、その研究成果が世に出てきて私達の人生を豊かにするために大い
に活かされています。

この潜在意識の法則を知っているのと知らないのでは、私達の人生を豊かに歩む上
で大きな差が生まれてくるのは間違いありません。

私達もこの法則を理解し、「美」を追求する仲間としてこれからも努力を惜しまなけれ
ば、いつかきっと自分が満足する「**美しさ**」を手に入れられることでしょう。

1：9の割合

人間の意識は二つに分けられる！

理性によって自分をコントロールしようとする「**顕在意識**」

無意識に働く本能のような「**潜在意識**」

しかも、人間の意識を100%とした場合、

顕在意識は **1割**、潜在意識は **9割** を占めている

潜在意識とは、「**無意識**」の思考・行動パターンのようなもので自分の今までの人
生の歩みによって形作られています。

これまでの自分の判断や、友人の影響、家庭環境、親の教育、メディアなど様々な要素によってあなたの「無意識」の**固定概念、観念**が出来上がっています。ブログの中でも申し上げてきた**セルフイメージ**と深い関係があるのです。

例えば、前向きに物事を考えようとしても、過去の苦い記憶によってどうしても否定的に物事を見てしまうことよくあることだと思います。

これは、潜在意識と顕在意識の**不一致**が起こっているからなのです。

顕在意識でいくら「自分是可以する」と言い聞かせても、潜在意識で「無理だ」との観念を持っていれば、何事も成功しないんです。9割ですから。

しかし、潜在意識も顕在意識も一致していれば、間違いなく成功します。

つまり**強いセルフイメージ(潜在意識)**を持つことができれば、不安もなくなり顕在意識も自信がついてきます。

こうして、あなたの人生は思った通りの方向に流れていくことになるのです。

脳機能学者の苦米地英人氏が脳に**「大いなる勘違い」**をさせることが重要と言っているのもとても納得がいくことです。



あなたとワタナベは繋がっています

この「特別編」をダウンロードして下さったあなたは、少なからず潜在意識が人生に及ぼす影響について興味があるか、信じている方かと思います。

そして美意識も高い方なのではないかと思っています。

なぜなら、私達の潜在意識は地球全体と繋がっているのです。私の潜在意識に無意識のうちに引き寄せられて来た方たちだと思うからです。

ですから、この「特別編」を読んで頂き、「美」へのモチベーションを最大限まで高めてセルフイメージを高めて頂ければ、あなたはいつかきっと自分が満足する「美しさ」を手に入れられる、私はそう確信しています。

さて今回の「特別編」は、2007年11月末に実施した第二回アンケートでの結果をうけて作成したものです。



投票結果の第一位が「潜在意識に関すること」でした。

私のブログの記事の中でも大きな柱となっているのが「潜在意識」に関することですので、皆さん関心を持って下さっているんだなと思いました。

この「特別編」はブログでの潜在意識の話をもとめて再編集したものに、新しい書き下ろしを加えたものです。

同じ話を何回もしていたりして重複する点もあるかと思いますが、それはとても重要な点なんだと理解して頂ければと思います。

2006年10月にブログを始めて以来、皆様のお陰で一年間ブログを続けてくることができました。

本当に多くのことを皆様から学ばせて頂いたと思っています。

ありがとうございます。

今回、一周年記念として、形に残るもの、そして読者の皆様には感謝を込めて何かできることはないかと思い、この「特別編」の作成に至りました。

あなたがこれからも「美しく」あり幸福な人生を送るために、この「特別編」が少しでも役立つことができたなら、とてもうれしく思います。

では、これから本編が始まります。

読む前と、読んだ後で、あなたの意識はどれほど変わるでしょうか？

私は本当に楽しみです。

ではいつものように**口角を上げ、背筋をピシッと伸ばして**読むことと致しましょう。

Chapter 1

～強いセルフイメージを持って美人になる～

あなたはセルフイメージに基づいて行動している

あなたは、「自分はダメ人間だぁ～」って思うことはよくありますか？

言葉の点で失敗しましたか？

それとも感情のままに行動してしまいましたか？

仕事で失敗して恥をかきましたか？

多くのことで自分を責め、「自分ってダメだなぁ～」って感じる瞬間って数多くあるかもしれません。

「自分はダメだぁ～」って思うこと、それ自体は悪いことではありません。

それは、自分がよい人になろうとして、欠点などを改善するのに役立つからです。

しかしながら、いつもいつも「自分はダメな人間だよ～」と思うのは、自分の奥底でそのような**強固なセルフイメージを確立**していることになるんです。

潜在意識の中に「自分はダメ人間」ってインプットしてしまい、

知らずして「**ダメな行動**」をとってしまうようになるのです。

大抵の場合、セルフイメージというのは**幼少の時代**に形作られてしまうようです。



「幼少時代は毎日が
脳へのすり込み作業」

ある調査でアメリカの親は子供を1回褒める度に8回けなしているようです。

親に、「何やってるの!」とか、

「ホントいつも失敗ばかりして!」

「ホント不器用なんだから」「ダメな子ねえ～」…

親の何気ない感想だったのかもしれませんが、こうした言葉ばかり浴びせられると、
「**自分はダメな子だ**」というセルフイメージのまま大人になってしまう場合も多いよう
です。

逆に褒められてばかりで育った子、すごくいいことではあるのですが、

もし、人と比べて褒められて育った子は、人を見下したり、自分は特別優れている
と思ひ込む、**イタイ大人**に成長してしまうこともありうるようです。

しかしながら、その子の個性を誰とも比べず、**褒める**のはとてもいいことです。

以下の点は私たち大人にとっても大事なことです。

「人はセルフイメージ通りの行動をしてしまう」ということです。

例えば美容に関していうならば、その人はとても魅力的なのに、
自分は太りすぎているとか、年をとりすぎてもう終わったとか、
美人じゃない・・・などと思い込んでいる人はあなたの回りにもいますよね。
もしくは心当たりのある人もおられることでしょう。

自分には魅力がないと心から信じていると、
自分を魅力的に魅せようとする努力を無意識のうちに怠ってしまうようです。
自分を魅力的に魅せようとしないので、周りも当然その人を魅力がないと
思うようになり、こうして、自分で作ったイメージが現実となってゆき、
それがパターン化してしまうのです。

セルフイメージは自分だけでなく、他の人をもそのように思わせてしまうので、
良くも悪くも影響を与えます。

美しく良いセルフイメージを持てば、

自分の行動も、他の人の扱い方も変わってきます。

であるならば、「自分はダメだよ」ではなく、「**自分って素晴らしい！！**」と思いましょう。

例えば、あなたがなりたいイメージを考えてみましょう。

「私は内外ともに美しい人です」

「私は本当に優しい人です」

「私は心豊かで親切な人です」

などなど…

自分のなりたいセルフイメージを持つように思考を作り直していきたいものです。

また、自分の良いところ探しを毎日してみましょう。

「私には全然良いところがない」という人もたまにいますが、

「あえて言うなら、こういうところはいいと思う…」程度でもいいので
たくさん自分の良いところ探しをしましょう。

もし、可能なら家族や友人に、「自分のイトコ」を教えてください。

多少大げさにあなたを褒めたとしても、それを自分のセルフイメージに
プログラムすると効果があると思います。

他人に褒められるということは「自己の重要感」を満たすことにも繋がるので、
心の安定や平安にも寄与します。

ま、時として、強い思い込みは”イタイ”時がありますが、他の人を不快にしない
程度の思い込みで美人のセルフイメージを、形作っていききたいですね。

セルフイメージを創るのに最適な時があります

それは、リラックスしているとき、

つまり脳の状態がアルファ波になっているときです。

イメージングで美肌になったり、

イメージングで夢や目標達成したり、

イメージングで病気の改善だったりとか・・・

私たちが脳でリアルにイメージングすることは、

脳がそのような結果に導くように働いてくれるので実現するのです。

「美しく痩せるメンタルダイエット」(エコー出版・工学博士 志賀一雅 著)という本の中には「あるフィットネスクラブでこれまで3年間、1000人にこのダイエット方法を指導して100%の成果を収めている」という記述があります。

このメンタルダイエットプログラムは

第一段階でリラクゼーションの練習。

第二段階でアルファ波を強める練習。

第三段階で 波の強い状態でイメージを描く練習。

第四段階で痩せたイメージを描く練習。

と、段階的にダイエットを実行していく方法が載せられていました。

リラックスしてアルファ脳波が優勢な状態で描くイメージはより具体的にすると効果があるようです。

体重は キロ、ウエストは センチと言い聞かせ、
自分のスマートになった姿、どんな服装か、どんな表情か、
周りの人々の顔つき、声、服装、言葉まで想像し、
本当にそうなったようなつもりになりきるそうです。

ワタクシは、炭盤浴で横になっているときに、
多くの時間をイメージングタイムとしています。しかもBGMも最高なんです。
ヒーリングミュージックが流れているので、完全に脳が
アルファ波になっているのがわかります。
この最高のシチュエーションを利用しない手はないですよ？

あなたも美しいものや美しい人を、または自分がなりたいスタイルを
自分の脳にすり込むことを毎日するなら、
脳は美しくなろうと体全体に指令を出すのです。

イメージナビゲーターのジョイ石井さんも、ダイエット、ビジネス、リラクゼーション、
視力回復、美肌などイメージングを具体的にナビゲートする
イメージングCDや本、などを出していますが、
多くの方がその効果を体験していますし、
医学的にもそれは証明されているようなんです。

それで、一日に5分でもいいので、リラックスタイムをとって、
なりたい自分のイメージングをしてみてください。

例えば、素敵な写真を見て、それを自分の脳にすり込み作業をするのは
どうでしょう？写真があればイメージしやすいかもしれません。
そのナイスボディな写真のお顔を、自分の顔に置き変えてイメージングを
続けてみてください。(詳しくは次のセクションで扱います)

あ、一言、付け加えておきますね。

コンプレックスがあったとしても、美しくなることは可能です。

そして、**審美眼は千差万別**でファッション誌に出てくる美人だけが
美人なのではありません。それも覚えておきましょう。

フックラしている人が好みの人だっていますし、目が細い人が好きな人もいます。
性格がキツイ女性にどうしても惹かれてしまう男性もおります。

まずはあなた自身を美しいと思うことが前提です。

その上で、美意識を保ち続け、イメージングをしてもっともっと、
今のあなたに輪を掛けて美しくなってもらいましょう。

イメトレに欠かせないこと

私は女友達4人と温泉に行ったりするんですが、
そのうちの一人がよく人の裸をマジマジ見るんです(^^;)

私も見るほうだと思うんですが、巧みに見るので周りからブーイングが
でることはまずありません。

そのジロジロみる子になぜ見るかについて聞いたら、
「だって、どんなかみたいでしょ？」の逆質問。

私、その気持ちスゴク分かります。
だって、私も女性のヌードが大好きです…
温泉でも巧みな人間ウォッチングは欠かせません。

というか、**女性の裸体は芸術**であるとの認識です。
部屋に引き伸ばしてパネルにして貼りたいくらいです。

実はこれ、**すごくいいイメージトレーニング**になります。
私たちがなりたい自分を視覚を通して潜在意識にインプットすると、
潜在意識はそれを実現するように自分を導きます。

また、先ほどのイメージトレーニングダイエットのように、
痩せた自分をイメージしてホント痩せるということも可能ではありますが、
自分にはイメージ力がない！とおっしゃる方も結構います。
(想像力がないのとも少し似ているのかもしれませんが)

そこで利用するのが、**美しい女性のヌード画像**です。
視覚を使った映像は脳にインプットするのを助けます。

正直、ワタクシは女性のヌードは惚れ惚れします。
ワタクシの脳の中に、記憶の中に、映像としてしっかり残るのです。

潜在意識の中にインプットした事柄は、いずれあなたの体も、
そのインプットした画像に近づくよう応援することでしょう。

この方法は、イメージトレーニングの効果的な方法です。

では、なりたい美しい女性の裸体を見て、
みなさん自身も美しくなってもらいましょう。

あなたのセルフイメージの状態を知ることができる質問

2007年11月初旬に当ブログにてアンケート調査を行いました。

その時は 130人の方がご協力くださいました。



アンケートの集計結果を見ますと、一位が「今現在の自分のあり方」でした。

私が思うに、

今のままではいけない。

この状況をなんとか打破したい。

自分にはもっと希望や可能性があるはず。

自分にはきっと明るい未来が待っているはず。

変わりたい！

という気持ちをもってらっしゃる方が多いということの現われかと思えます。

この意識の対象が「自分」であったり「家族」であったりして、
2位の「**将来の自分や家族**」があったのだらうと思います。

殆どの方は現在、そしてこれから将来の自分や家族に
大きな期待や不安を抱いているということです。
これには私も納得しました。

それと同時にやはり多くの人には一つの共通点があるのだらうと思いました。
そしてそれは次の質問に全ての答えがあると思っています。

「あなたは今現在の自分を愛していますか？」

「はい」と即答できる方は、少ないと思います。

素直に認めるのが恥ずかしい気持ちや、自分を認められない気持ち、
過去の過ちなどありとあらゆる自分に関する**マイナスの出来事の記憶**があって、
それで自分自身を心のどこかで本当の意味で受け入れることが
できていないのだと思います。
だから「はい」と即答できないのだと思います。

「いいえ」と答えたかたの中には、「はいって言える人なんかいるわけないじゃん、
そんな人は周りが見えないお調子者よ」と感じるかたもいらっしゃるでしょう。

でもそれは違います。

昔「いいえ」でも現在「はい」と答えられる人というのは、
今の自分の弱い点をはっきり理解した上で受け入れ、
未来を明確に設定するという心の作業が済んでいます。
それは自然に理解してきたのかもしれませんが、
メンタルトレーニングの成果かもしれません。

誰でも心の傷や、誰にも言えない事の一つや二つってあるはずですよ。

それを自分なりに見つめて、過ちも、その結果も全て受け入れた上での
現在の自分は、「なんて一生懸命生きてきたんだろう、自分って。
本当によくがんばったね。ありがとう。」
と思えるようになることが大事だと思います。

色んなメンタル系の話、成功哲学の中でも出てくることですが、それでもなお多くの人が見落としがちなこと、やってないこと、やりきれていないこと、それは、

まず「現在の自分に背を向けるのをやめて、
自分と本気で向き合い、受け入れること」なのです。
その次に「なりたい、なるべき自分を設定し、
それに向かって意識を集中(フォーカス)すること」なのです。



そう、**フォーカス**。**焦点**を合わせていくのです。

気持ちをそれに集中し、ブレないようにします。

これらが全てであり、あなたの人生を素晴らしいものにする上で一番大事なことです。

まず自分を受け入れてから、次のステップへ移る…

心の流れとしてはこんな感じです。

「今までの自分はこういう弱いところがあり、こんな過ちもあった。

でも今まで精一杯生きてきたじゃないか。自分を褒めてあげよう。

そしてこれから自分はどうなりたいという目標がある。

それを実現するにはまず何が必要か？

どんなことから始めてみようか？」

心の動きが「**過去**」「**現在**」「**未来**」へと意識が移り変わっていくのです。

それが今出来ないから、みんな苦しむのであり、現状と変わらない人生に不平不満が出てくるのであり、最初に述べたような「気持ち」を抱くのだと思います。

また、順番を間違えて、最初から目標設定だけしてがんばっても、

過去の自分が癒されていない場合は思うような結果が出なかったり、

途中で行き詰まりを感じてしまったりもするようです。

私も以前はそうでしたので、この苦しい気持ちは痛いほどよくわかります。私もブログを一年間続けながら、色々な情報を探し、本を沢山読み、自己吟味しているうちに、だんだん自分を受け入れられるようになり、将来の自分に焦点を合わせることができるようになってきました。

繰り返しますが、**現在を受け入れた上での目標の明確化**です。

これは、セルフイメージのトレーニングなんです。

セルフイメージの発見は、本当に多くの人の人生に影響を与える発見だったようです。脳科学者も認めている事実として、最近ではよく話題に登るようになっていきます。

このセルフイメージのトレーニングにも順番があります。先にも述べましたが、これはリラックスした状態で行ってくださいね。

まず頭の中に二つの画面を写します。

左側には現在の自分や、過去の自分のありのままの姿を写したものを。辛く苦しい状態や、貧乏な状態、醜い自分など、あらゆるものが映ってきます。

そのときに気をつけるべき点は、後悔の念を巡らすのではなく
事実のみを映し出すように努めることです。

次に右側には、なりたい自分の画像を映し出します。

美しい自分、金持ちな自分、結婚、出産など…。

自分の目指す幸せな成功した形を描きます。

それをトレーニングで二つの画面を一致させていくのです。

左の現在の画面の自分の状態を、

まるで顔や景色をすり替えるかのように右の画面の自分に重ねていきます。

あたかも自分が夢を実現したかのような心地よさ、

満足感を感じるまでイメトレを続けるのです。

それを繰り返し続けていくのです。

いつでもすぐに思い出せるようになるまで続けます。

それがすなわち、「現在の自分に背を向けることなく受け入れて、

その上で明確な到達目標設定をして、それに集中すること」に繋がっていきます。

日本の武道や伝統芸能でよく使われる言葉に、

「守・破・離」という言葉がありますね。

「守」:型をとにかく守る

「破」:型を少しずつ破っていく

「離」:型を踏まえた上で乗り越えていく、自分のものにしていく

メンタル的な言い方に置き換えると、

「守」: 現在、過去の自分を探る、分析する。

「破」: 自分を受け入れて、自分を好きになる。

「離」: 目標を設定し、それに集中(フォーカス)する。

順序を入れ替えてはいけません。

順序は守って段階を経て行わなければなりません。

あなたのセルフイメージもこのような段階を踏むことが必要です。

そして、このブログを通してお伝えしてきたこと、例えば、自分に感謝すること、いたわること、セルフハグ、がんばらないこと等は、現在と過去の自分を受け入れるという「守」と「破」の段階を書いた内容であったこととなります。

それで「離」はご自身でやることとなります。

これまでセルフイメージがすごく大切であることを何度も申し上げてきましたが、ただ単になりたいイメージを思い浮かべるだけよりは、**過去と現在を受け入れた状態でのイメトレ**がいかに効果を発揮するかということを意識して頂きたいのです。

「あなたは今現在の自分を愛していますか？」

いつかあなたが「はい」と即答できる日が必ず来ます。

その時は、全く違った自分と未来を心のなかに描けるようになるはずですよ。

あなたには自由意志があります

あなたは自由に選ぶことができる

何でも自由に選べる

食べたいもの

着たいもの

付き合う人

離れたい人



あなたは自分を完全にコントロールできる

自分の未来でさえもコントロールできる

自分の未来さえも選ぶことができるのです

Chapter 2

～あなたの味方 - 吸引の法則～

吸引の法則とは？

以前「The Secret」という外国映画のデモ映像がネット上で流行りましたね。
最近では本も出版されたようで、かなり話題になっています。
これは「Law of Attraction」(引き寄せの法則)という法則を深く掘り下げたもののよ
うですが、簡単に説明すると、念願はすでに叶ったつもりになって、
いい気分で理想を想像することを継続反復して積算していくと
本当にそのとおりの現実が吸引されるというものです。

またこの法則は、意識(思念)というエネルギーが空間や物質(観測系)に作用し、
対象である観測系が、思念に感応し影響を受けるという
「量子論」にも基づいている科学的な法則のようです。

簡単に言うなれば**絶えず自分が注目しているものや事柄が、
たくさん入ってくるという法則**です。

ですから、美容に関心のある人は、その情報が絶えず自分に入ってくることにな
りますし、若さを保つ方法を模索している人は絶えず、
その何らかの方法が自分に入ってくることを意味しています。
だから、美容や若さに関心の無い人と、関心のある人とは、
情報量も、実際の姿形も違ってくるわけなんです。

もともと生まれつき美人とか、スタイルがいいってだけの話ではない、といえます。

それで、化粧品も美容法も健康法もファッションや小物類もキレイになるための物たちは、チマタにはあふれるほどあり、何をどう選んだらいいかわからなくなった時、そんなときは潜在意識のお世話になるといいのです。

潜在意識はあなたにピッタリあった方法を知っているのです。
しかも、潜在意識は常に自分自身に語り掛けてくれています、
往々にして私たちはそれを無視したり、
気付かなかつたりしていることも多いのです。
もったいないですよ？

例えばこんな時、潜在意識を無視していると言えます。

新しくいく美容院。何となくこの雰囲気イヤだな～と感じたけど、しょうがないから行こう。結果、髪型が失敗しちゃった。

また、新しくできたイタリアンのお店。
お店の前まで来たけど、何となく気が進まない。
でも新しいお店でどんなのを見たいから、入ろうと。
結果、感じ悪いし、おいしくなかった。

では逆の、潜在意識の声に従ってよかった例。
ショーウィンドウに飾ってある素敵な服。

ビビってきたから思い切って買った。

みんなからすっごいいい評判で自分にも最高似合ってる～ 満足！

急に上司に書類をお得意様のところに持って行ってと頼まれる。
普通そういうのってイヤなんだけど、今日はなんとなく行きたい気分。
その会社で出会ったある男性に食事誘われて、その後付き合って、
今ではその人私の旦那です。などなど。

これはそんじょそこいらにコロがっている経験ですし、
あなたも上記の事柄を経験したことがあるでしょう。

ついでに私の経験もお話ししますと、
会社の転勤で別のところに移ることになりました。

「あ～、引越しか～」とちょっぴりネガティブになっていたんですが、私の尊敬する
年配のお友達から、「意味のないことなんてないのよ。必ず、何か
ワタナベさんにとっての意味あることが待ってるのよ」って言われたんです。
そう考えたら、楽しみになってきてね、そこで出会ったのが今の夫。
彼との出会いは不思議でしょうがないんです。

育った環境も地域も、さらには年代もかけ離れていたのに、お互いに惹かれあっ
て、今ではあんなにかけ離れていた価値観も、100%とっていいほど同じ。
今は同じ目標に向かって歩む素晴らしい伴侶であると言えます。
こうした出会いだけでなく、美容も化粧品もビビってきたものを選ぶといい結果にな

ることが多いです。

後で詳述しますが、**直感！第六感(sixth sense)**に頼る。

これは男性よりも女性が強く持っている能力です。

でもこれは、何も考えないで適当に決定することとは違いますので、お間違いなく。

人間の脳はカーナビのようなもの



先日、雑貨屋さんをブラッと見ていたら、こんなコトバの額が売られていました。

私も昔はよく全く同じことを考えたことがあります。海外旅行が好きなので「どこでもドア」がホスイ…とか。

しかし、今はそんなことは全く思っていない。

なぜなら自分はドラえもんのようなだと思っているからです。

もちろん、ドラちゃんのように「すぐ」欲しいものを出すことはできませんが、「いつか」もしくは「近いうちに」必ず欲しい物も、なりたい状態も、手に入れられるとの確信があるからです。

まあ絶対無理なものもあるでしょうが、絶対無理なものは絶対欲しいとは思わないので、フラストレーションが溜まりません。

人間の脳はまさに、**目的地を設定したカーナビのようだ**
というのを聞いたことがあります。

目的地にたどりつく方法は1つだけではありません。もしかして、遠回りのように感じたとしても、混んでいる道を避けたり、いろんなルートを検索して目的地に到着するよう導きますが、まさに、私たちの潜在意識も同じです。

ビックリするほどの欲しかった情報が次から次へと飛び込んできます。

吸引の法則によってです。

しかし、目的地にたどり着けない人もいます。なぜでしょうか？

それは最短ルートを通ってくれないので、途中でやめてしまうからです。

ダイエットや美の追求も似ています。

急いで結果を出そうとして、最短で結果がでないとやめてしまうのに似ています。

さらにもう一つのパターンは、「目的地を設定していない」ケース。



「思考は現実化します」

あきらめずに強い願いを抱いて
入ってくる情報をじっくり考え、実
行・適用・イメトレをすれば、必ず
あなたは「ドラえもんになれます！！」

自分がどんな人かを簡単に知る方法

ところで、あなたは自分がどんな人だと思いますか？

明るくて、優しく、気立てのいい人でしょうか？

それとも、意地悪で妬みや競争心で満たされていますか？

自分で自分を評価するって案外難しいものです。

自分をよ～く観察するといい面と悪い面があります。

こんなことを書いている私もかなり腹黒い一面があり、

自分でも怖くなることがあります。

人はよく、自分の嫌いな人の性格をハッキリ言えますが、

心理学的にはキライな人の性格は、

自分が持っている性格の一面だったりすることが往々にしてあります。

それでもそういう悪い面がいつも対人関係で見え隠れするわけではありません。

あなたの**波動**というものがあるので、あなたが発している波動と

同じ波動の人があなたに群がります。



「ボクたちみんな友達だよね～」

簡単にいうと、自分がどんな人か知りたいと思ったら、

自分の取り巻きを見てみるといいわけです。

もし、自分の周りが意地悪で、噂話が好きで根性がひん曲がっているような人ばかりだとしたら、ご用心です。

もしかしたら、あなたの発する波動がそうなのかもしれませんし、それとも「嫌なことを嫌！」と伝えられない人なのかもしれません。つまり**本当の自分を隠している人**。

例えば、うわさ話がキライな人は、誰かにうわさ話を持ちかけられたとしたら、「私、そんな話聞きたくな～い。関心な～い。」というオーラが発しているので、話している人も、「あ、この人はこういう話キライなんだ」と察知し、もうあなたにうわさ話を持ちかけることはないでしょう。

まとめますが、簡単に言うと、**「類は友を呼ぶ」**のです。

「似た者同士」が集まるのです。これも**吸引の法則**ですね。



こうやって友人たちは人選されていくのです。

自分を押し込めている人は、自分の意思に反した友人が集まることになるので、自分の意思はある程度表さなければなりません。

では、あなたの取り巻きはあなたの鏡ですので、たまに自分を見直すときに、友人たちを観察してみるのもいいかもしれませんね。

やりたいことを見つける方法

14,600

突然ですがこの数字、なんだかわかります？

実はワタクシはちょうど40歳なので、もし人生80歳とすれば、私の残りの人生の日数を表していることになります。

結構、短いでしょ？

あなたの日数も計算してみてください。

きっとその日数の少なさに驚くことでしょう。

そうすると自分に与えられた人生、何かを成し遂げたい、もしくは、やりたいことで花を咲かせたい！・・・など、

そう思う女性も多いのではないのでしょうか？

もちろん、結婚して家庭をもって、子供も産まれて・・・

それも人生の過程の中の重要な部分かもしれません。

でも、あなたがやりたいこと、もしくはあなたが生きがいを感じて成し遂げたいことも、見つけたいと思うのではないのでしょうか？

ワタクシの家の近所に、自宅を開放した喫茶店が数年前にできたんですね。ランチとかもできる小さいお店なんですけどいつも気になっていながらも、入ったことがなくて、でも、先日思い切ってランチしに友人と行ったんです。

どんな人がでてくるか、事前に妄想しまくって、で、出てきたのは50代前半くらいの、おっとりしたご婦人。お一人でお店を切り盛りしておられて、作っているのもそのオーナーさん一人なんですけど、とにかく雰囲気は素敵で、そしてそのオーナーさんが素敵で待ち時間も全然苦にならないんです。

やっと食事が出てきたところで、オーナーさんが自己紹介してくれたんですが、御歳はなんと60歳過ぎていて、いつか自分の店を持つと一生懸命がんばってきて、「60歳にしてやっと夢が叶ったのー！」と明るくおっとりした様子でお話してくださいました。

なんて素敵なんでしょう！と思いました。
しかも夢を追いかけているからか、すごく若々しくて、美しい。
目がキラキラなんですよ！
そんな風に私たちも生きたいですね。何事も遅いことはないですね。

ではやりたいことをやりましょう！と言ったところで、実際に自分が何をやりたいのか、分からない、というのも多いのではないのでしょうか？
ワタクシも全くそうでした。

私は「ユダヤ人大富豪」の著作者・本田健さん(作家・お金の専門家)の著書を読んで、随分と影響を受けましたので、そこからやりたいことを見つける方法をお伝えしたいと思います。

本田さんは20代のころ、ユダヤ人大富豪に「幸せに成功するために最も重要なことは何ですか？」と質問したら、「それは君が大好きでワクワクすることをやっていることだよ」とのアドバイスをいただいたそうです。

ある日本の億万長者への調査によると、億万長者の80%が「好きなことや得意なこと、人に喜ばれること」という基準で仕事を選んでいました。

嫌々やっている仕事で、成功するというのは難しいということですね。

好きなことを中心にして生きることの益は、きっと笑顔が多い生活になるでしょうし、健康になり、なんと、ひらめきが多くあるそうです。

好きなことをずっと続けていくと、成功者の多くが経験する、

不思議なシンクロニティ(不思議な偶然)が起きるそうです。

それは求めていた情報が飛び込んできたとか、起業するきっかけとなる人に出会ったとか、あるタイミングでトントントン…と事が運んだりするようです。

ではどうやったら、そんなシンクロニティが起きてくれるのでしょうか？

本田さんからのアドバイスは非常に簡単です。

「一日5分でも好きなことを続ける」ということです。

それを毎日やり続けて、時間を少しずつ増やしていくそうです。



では「好きなことがわからない」時は

どうしましょう？

そのときは、子供の頃の自分に帰ってイメージし、
何をしていたときが一番楽しかったか思い出してみ
るといいそうです。

何か物を作ることがスキだったでしょうか？

料理？裁縫？お掃除？絵を書くこと？小説を読むこ
と？書くこと？いろいろと思いつくかもしれません。

でも思いついたからといって、すぐに職業にできるわけではありませんよね？

ですので、そのワクワクする事柄に関して、もう一步ステップアップできるように、

誰かにその情報を伝えたり、料理なら食べてもらったり、

それに関するブログをやってみたり…

なにかそうしたワクワクすることを続けているうちに、

シンクロニティやひらめきが起きてくるようです。

ワタクシもブログを始めたのが、2006年の10月。

特に何の目的もなく、ほぼ毎日更新し、とりあえず、美と健康に関心があり、人を喜

ばせることが好き、そして文章を書くのも好きってだけでこんなに続けてくることが

できましたが、その間、本田さんが言われているシンクロニティが起き、

40歳にして、ワクワクして自分がやりたいことがみつかったんですね。

ホントはFXの世界で成功したいとの希望があったのですが、偉そうに言うわけではないのですが、なにやらそれには「やりがい」というものが感じられず、ワタクシにとってFXでの収入は、自分の夢を果たすための手段にしかならない、ということも最近わかりました。

でも、FXも第二の仕事として一生やっていくつもりです。

将来、年金がもらえるかどうか定かではないので、

夫婦二人が豊かに暮らしていける為の年金のような存在ですね。

では、まず皆さんもワクワクできることから始めてみましょう。

そして続けているうちに、シンクロニティが起き、きっとあなたの将来のビジョンが見えてくるに違いありません。



直感力が優れているのはどっち？

この本の中には非常に興味深いことが書いてあります。

すなわち男性と女性の脳の仕組みの違いについてです。



「しあわせ脳 練習帖」講談社

(黒川伊保子さん監修)

この本には誰でも今日から簡単にできる、気付かなかった「**ふつうのこと**」があげられていて、どんどんしあわせ脳になっていくというものです。

これを実践すると、

期待以上のことが次々と起こる！

目力が強くなり、ツルツル美肌をゲット

情報に頼らなくても、自分に必要なものが**ひらめく**ようになる

情感が豊かになり、**アイデア**もどんどん生まれる

もれなく恋(男)もついてくる！

なんか、これだけで読みたくなるのではないのでしょうか？

そしてこの本、単なる自己啓発の本ではありませんでした。

最新の脳科学によって明らかにされたものばかりで、直感力が働く仕組みについて詳しく、また面白く書かれていて、あっとゆう間に読み終わってしまう本でした。

まず始めに、右脳と左脳の連結について簡単に説明してありました。

右脳は「感じる力」

左脳は「考える力」

そして右脳と左脳の間連結する「脳梁(のうりょう)」と呼ばれている連結線があるのですが、男性脳はこの「脳梁」と呼ばれている連結線が女性に比べて細いそうです。

つまり簡単に言うと、男性は一つのことにしか集中できない。

皆さんもきっと心当たりがあると思います。

右脳を使いながら、左脳も使うとかが苦手な生き物だということになります。

では女性かというと、この「脳梁」が男性よりも20%も太いそうです。

つまり、女性は、直感力にすぐれ同時にいくつものことができちゃうみたいです。

直感力に関して言えば、女性ってこういうことありますよね？

「理由は説明できないけど、気が乗らない」とか、「なんかこの人おかしい」とか、

「なんとなくイヤだから今日はやめとく」とか・・・

これは女性特有のものらしく、

自らの直感に導かれて、『予想以上の成果』を手に入れていくそうです。

この女性脳ってさらに素晴らしいことがあります。

SO！**フェロモンセンサーが鋭い**みたいです。

「フェロモン」とは生物がもっている「におい物質」のことで、動物のみならず、最近の研究の結果により、人間もこのフェロモンを撒き散らしており、それを大々的に宣伝しながら生きているそうです。

そして、なんとすごいことに、このフェロモンセンサーは数十メートル先にいる見えない相手のフェロモンをもキャッチするんですって！

しかもね、男のフェロモンなら誰でもキャッチするわけじゃなく、自分の遺伝子にとって好都合な相手のフェロモンをキャッチし、無意識にそこに行ってしまうそうです。

ですから、偶然会ったあなたの彼または夫は、偶然じゃなく必然だった可能性が高いといえます。

私たち女性は男性よりも秀でたこの「**直感力**」をフルに活用することで、吸引の法則をバッチリ活用していきましょうね。

「もしも になりたいならば」

お金持ちになりたいならば、他の人にお金を使ってあげましょう。

信頼される人になりたいなら、自分が人を信頼しましょう。

幸せになりたいならば、他の人の幸せを心から喜びましょう



美しくなりたいならば、美しい人を美しいと認めましょう。

自分を好きになりましょう。自分自身と友だちになりましょう。

そうすれば、あなたは、なりたいものになれるのです

Chapter 3 ～コトバのチカラ～

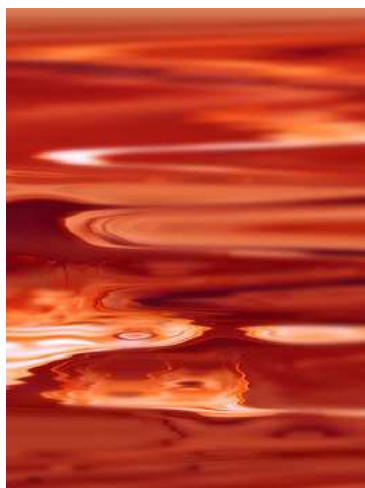
言霊のチカラ

こと-だま、こと-たま【言霊】

「一般的には日本において言葉に宿ると信じられた霊的な力のこと。
声に出した言葉が現実の事象に対して何らかの影響を与えると信じられ、良い言葉を発するとよいことが起こり、不吉な言葉を発すると凶事が起こるとされた。」

出典: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia) より

どちらかという「言霊」は神道的な発想なのですが、私は愛書であるジョセフ・マーフィー著「マーフィー 世界一かんたんな自己実現法」に通じるものがあるということで、「**言葉に発することは実現する**」という意味で信じています。



美しく優雅で、
内面外面共に美しい人は、
発する言葉も美しいです。

「ふざけんなバーカ」とか、「マジカよ。ゲロまずうー」とか、とてもおいしいものに対してまで、「やば、やば、これゲロうまっ」って…どうなってんの？

その日本語…全然おいしく聞こえないんですけど？

とにかく美しさを求める人は口から発する言葉も慎重に選ばなければ、人生を左右することもあると私は信じています。

まあ、そうした日常の小さなことの積み重ねが大きなことを作ることになりますので、小さいことから美しい言葉を発していききたいものですね。

例えば、人に対して妬みを抱いていたりすると、いずれその感情は言葉になって表れてきます。

聖書の中には「**心の中にあるものから口は語る**」という格言があります。つまり、**妬み**と言う醜い感情はいずれ、何らかの言葉となって表れてしまいます。

「何か影響でも？」とおっしゃるでしょうか？
もちろん、自分自身にいずれ悪影響が及びます。
**潜在意識は自分と他の人を区別できませんから、
よくない言葉は自分に成就してしまうのです。**

これが言霊です。

本当の意味で美しい人は人を妬みませんし、悪口もいいません。
むしろ人の益となることを考えたり、言葉で発したりするので、
それが自分にすべて跳ね返ってきます。

つまり、その人は良いものを収穫することになるのです。
これも言霊です。

ですから、自分が幸せになりたいと思うなら、

人の幸福を考えて言葉を発したり行動したりするべきなのです。

さらに、もし追い求めている夢や目標があるなら、

それも声に出して言ってみましょう！

「私は1年後に資格をとる！試験に受かる！必ず受かる！」とか、

「素敵な人に巡り合える。そして必ず結婚する」とか、

リアルにイメージしながら言う言葉は実現します。

言霊は、良しにつけ悪しきにつけ、パワーがありますので、

慎重に言葉を選んで、心の中に美しさを置き、美しい言葉を発したり、

積極的な言葉を発して、夢実現を目指したいですね。

褒めコトバの威力

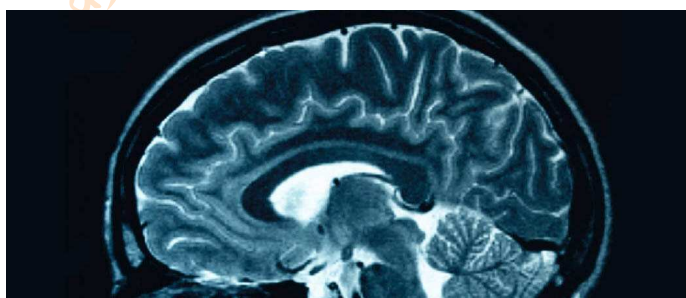
あなたは「あれ？最近、痩せたんじゃない？」とか、

「あれ？最近、きれいになったんじゃない？」とか、もしくは、ハッキリと

「さんって、美人だよなー」……なーんて、言われたことありませんか？

その時、どうお感じになりましたか？

実は私達が思っているより脳はその時、すごい働きをしています。



東京大学大学院の久恒辰博先生はその点について、

「人から褒められると、脳はドーパミンという快樂物質を分泌します。

これが、『もっとキレイになりたい!』という意欲を生み、

努力してまた褒められれば、さらに努力する……という

プラスの循環が脳を活性化し、自信につながるのです」と、述べておりました。

人から褒められるとドーパミンがでるんですって！快樂物質ですよ。

褒められるって気持ちいいもんなんですよ。

また恋をすると女性はきれいになる仕組みも、科学では証明されていますね。

愛の言葉を交し合い、「愛しているよ」「キレイだよ」「かわいいね」との愛情のコトバ

は、脳内に分泌される快樂ホルモンのシャワーを浴びているかのようです。

全身の細胞が活性化され、肌は透明感を増し、目はきれいにうるんで、

頬はほんのり赤くなり、若返るのです！！

言葉の力だけで、私たち女性はキレイになれるのです。

どんなサプリよりも、どんなコスメよりも、どんなエステよりも、

効果があるのです。しかも、タダです。

しかも、プラスの循環が脳に染み付いてしまえば、

自信に繋がり、それはキレイオーラとなって、あなたを輝かせることでしょう。

では、褒められるにはどうしたらいいのでしょうか？

男性に対しての場合は、

「最近、仕事すっごくがんばってるって聞いたよ」

「なんか随分男前になったんじゃない？」

「いつも家族のために仕事してくれてありがとう」などなど。

女性同士の場合は、まず自分が美的アンテナを敏感にして、

自分から**他の人の素敵どころ見つけて、それを褒める**ことです。

「なんか最近キレイになったね」

「あれ？ 痩せたね」

「ちゃんってかわいいよね」

「いつ見ても美人だよね」

「髪型似合ってるね、素敵だよ」などなど。

そうすると相手がドンドンきれいになっていきますよね？

で、**自律神経も潜在意識も、自分と他の人を区別しません**ので、

あなたが発したその褒め言葉はぜーんぜん、

自分への**脳のすり込み作業**をしていることになるのです。

そうすると潜在意識に植え付けられ、**自分もキレイ**になっていく。

今度はキレイになったあなたを見て、他の人があなたを褒めます。

また、人間の心理上、褒められるとうれしいので**褒め返す**っていうこともあるので、

他の人を褒めると自分も必ず褒められるんです。

つまり、自分の口から出て行く褒め言葉が**相乗効果**を生み、他の人と自分がきれいになってゆくのです。

「えー？他の人もキレイになるのぉ？」なんて、
心の狭いことを言っているようじゃ、ホントの美人にはなれません。
私の経験では褒めたお友達は本当にキレイになっています。
いや、もともとキレイだったんですが、自分で気がつかないみたいですね。
そういう気づいていない人も多いんですよ。

ではもし、誰も言ってくれる人がたまたま周りにいない場合はどうするか？

大丈夫です！！

脳は誰の言葉でも反応するようになっていますから。
自分で自分を褒めまくってください。



「私は美しい」
「私はキレイ」
「私は美人」
「私はスタイルがいい」
「私はいいところがたくさんある」

鏡を見て言ってください。

完全にナルシストではありませんが(^^;)

誰にも迷惑がかかりませんし、誰にもバレなければ誰をも不快にしません。

こっそり美人になることができます。

脳はあなたの言葉をキャッチして、

いつしかその言葉はあなた自身のセルフイメージになることでしょう。

最後になりますが、注意点をひとつだけ。

人を褒めるときは心から褒めてあげてください。

歯の浮いたようなセリフって相手は見抜けるものですから()

心と身体は繋がっています。

心の内にあるものが外見を作ります。

美しい外見は美しい心から。

美しいコトバは美人をつくる証拠

「水は答えを知っている」という本や「水からの伝言」という

写真集をご覧になったことがあるかもしれません。

水に、「愛・感謝・ありがとう」という言葉が掛け続けると本当に綺麗な水の結晶ができあがり、逆に、「ばかやろう」など攻撃的な言葉が掛け続けると、水の結晶は崩れた形になるそうです。

また、とても不思議なことに、美しいメロディを聞かせた水の結晶もきれいな、美しいものになったようです。

人間の**体の7割が水分**であることを考えると、いつも感謝に満ちた言葉や、愛情の言葉を掛けられると、水の結晶と同じように美しくなっていきます。そうです、外見にも影響してきます。

人間はまず聴覚の方の情報を先にキャッチし、次に視覚からの情報をキャッチし、脳にその情報を送るそうです。聴覚から、美しい言葉や、メロディーを聞き、視覚を通して、美しい花や景色、絵などを見て、体が反応することを考えると、是非、いつも美しいコトバを意識していきたいですね。

ですから自分のほうから、他の人に「ありがとう」「素敵ですね」「かわいいですね」と声を掛けたり(心からそう思って掛けること)、自分自身にも、感謝の言葉を掛けてあげるのは非常に効果があることなのです。きっと、あなたの体の70%の水分は、先ほどの水の結晶のように美しくなっていく、しいてはそれが外面にも表れてくるでしょう。



コトバのチカラで健康になる方法

ここまで潜在意識とコトバの関係を書いてきましたが、健康についても同じことが言えますので書いておきますね。

「病気(病名)になりたくない」「早く病気(病名)が治ってほしい」と思えば思うほど、 または口に出すほど、脳には「自分は病気(病名)なんだ」とインプットされてしまい、潜在意識は病気を招いてしまうのです。

ここは非常に気をつけなければならないポイントと言えます。

「老けたくない」も同じです。そう思っている人は老けます。

「太りたくない」も同じ。太ります。

「食べ過ぎないようにしよう」は食欲を増します。

否定形は、潜在意識レベルでは通じないのです。

肯定文を使うと、潜在意識はそちらへと導いてくれます。

しかも**過去形**で言うと、より効果は増すそうです。

練習しますと、

「病気になりたくない」 「**健康になった!**」

「老けたくない」 「**若くなった!**」

「太りたくない」 「**痩せた!**」 などなど…

是非、ご自身の健康、そして愛するご家族の健康を

コトバのチカラを利用しながら守っていきたいですね。

コトバのチカラで結婚相手を見つける方法

私のブログに訪問してくださっている方は**独身の女性**も多いかと思います。
第一回アンケート結果では、結婚に関心がある方も大変多かったからです。

私の友人の中にも同年代で独身の女性がまだまだたくさんいます。
その人々の多くが結婚を望んでいないわけではなく、
結婚したいのに、相手がいないという人も多いです。
そして、中には「このまま自分は結婚もしないで
独身でいるのではないだろうか・・・」と大変不安に感じている人もいます。
みなさんはいかがですか？



結婚相手は、いないのではなくて、
まだめぐり合っていないだけなのです。

もしくは、**本気で結婚する気がないので
独身**なのです。

もう、このままでいいかな・・・と思っている人もいらっしゃることでしょ
う。そうすると独身のままになる可能性はあるでしょう。

潜在意識はすべての人と繋がっているということは何度も書いてきました。
あなたは全世界すべての人と繋がっています。
もちろんあなたが将来結婚しようとする人とも繋がっています。

これは運命論を説いているわけではありませんよ。

理想の人の条件を紙に書き出し、まだ見ぬその人に毎日語りかけてください。

言霊のチカラを信じてください。

そしてその人と会えるように強く願ってみてください。

潜在意識はその人に導いてくれます。

信じられないかもしれませんが、そのようにして生涯の伴侶を見つけた人は
すごく多いのです。

そして、いつも自分磨きを忘れてはなりません。

外側ばかり飾っても、いずれ外見は必ず朽ちていくものです。



まず**内面磨きを重視**していれば、おのずと外側も輝いていきます。
笑顔を絶やさず、大らかで親切で清潔感があって、
人を思いやる気持ちにあふれているなら、きっと、誰かに見出されます。

また、あまりにも結婚願望が強いと、
目に**キラキラ感**を発することがあるようですね。
逆に、結婚に集中するよりも、自分が輝いていられるようなことに集中して、
楽しんでいれば**キラキラ**してきます。

そう！**キラキラ**ではなく、**キラキラ**です。

ワタクシ的に一番いいと思うのは、「結婚してもしなくても、どっちでもいいや。
いい人が現れれば結婚するし、したいと心から思う人があらわれなきゃ、
独身を楽しむわ」と思える人。

結局、**独身でも楽しいし、結婚しても楽しい**のです。

独身でも寂しいし、結婚しても寂しいのです。

心の持ちようで、どんな状況も自分次第で楽しむことができますよね。

ソクラテスさんは、いいこと言いましたね。

この言葉は真髓をついています。

「結婚した方がいいのか、それともしないほうがいいのかと、
問われるならば、わたしはどちらにしても後悔するだろうと答える」(ソクラテス)。

また、結婚生活は「与えること」ベースです。
結婚に、自分が何かしてもらうことを期待すると
その期待が裏切られることがあります。

結婚生活も**ギブ&ギブの精神**です。
そうすると、多くのテイクを受けられることでしょう。

「受けるより与える方が幸せ」ということわざもあります。

是非、今の自分を大切に、
生涯の伴侶にめぐり合えますように。

潜在意識に毎日語りかけてくださいね。



Chapter 4

～ プラスのスパイラルに入る方法～

五感に美的栄養素を与え、潜在的美しさを開花させる

ワタクシたち女性は美しくなるために、
コスメやサプリで内から外から美容に良いものに経費をかけていますね。
では感覚にも美的栄養素は必要ではないでしょうか？

実は私たちが持つ「感覚」こそ、栄養素を与えると
ものすごい美的パワーを発することになります。
でも、案外着飾ることや、サプリ、コスメは忘れなくても、
そちらの方には目がいてないことが往々にしてありますね。

ではどれだけのパワーがあるのでしょうか？
今回はその点をご一緒に考えてみたいと思います。

この「五感」によい刺激を与えると脳が喜びます。
脳が喜ぶと、エンドルフィンやセロトニンや様々な快樂物質が
脳内で発生することについてこれまで何度も扱ってまいりました。
これらは、すごい力があるだけでなく、サプリなどでは
補給することができないものです。
逆に「五感」に不快なものばかりで刺激し続ければ、
きっと美容に悪影響が及ぶことでしょう。

心と体は繋がっているということは皆さんもご存知かと思います。

例えば、**"味覚"**について…

おいしいものを食べた時、どんな気持ちになりますか？

食事は多くの場合、生きていく上で喜びの多い分野です。

おいしいものを食べた時、「ああ～、しあわせ～！」と思うかもしれません。

ハッピーホルモンで満たされるので、肌がキレイになったり、

顔が穏やかになったりして、美しくなっていくでしょう。



食べ過ぎは禁物です

また、**"嗅覚"**についてはいかがでしょうか？

香りは脳の視床下部に影響を与え、ホルモンのバランスを

整えたりする働きがあります。

眠りを誘導したり、もしくは活性化したり、食欲を抑える香りもあります。



オススメはバラ、ローズの香りです。

女性ホルモンのバランスを整える
ばかりか、女性らしい、
穏やかな気持ちにさせ、
女性が美しくなるのを助けます。

是非、美しくなるのに、香りをドンドン利用いたしましょう。

また、“**触覚**”はいかがですか？

肌ざわりのいいタオルやシーツ、そして肌と肌の触れ合いにより、
これまた脳に大きな影響を与え、脳が活性化することが知られています。

どんどん、愛する人との抱擁で美しくなっていきましょう。

相手がいない場合でも、友人にハグしてもらうことはとても精神が安定します。

“**聴覚**”に関して、ヒーリングミュージックのような、f分の1の揺らぎを聞くと、
私たちの脈拍数を整え、落ち着いた気持ちに私たちを導いてくれます。
美しい音楽、自然の海の波の音、小鳥のさえずり、川のせせらぎ・・・
こうした音は私たちを美人に育ててくれます。

最後に“**視覚**”・・・

美しい景色、美しい絵、美しい食器やインテリア、そして美しい人、
はずせないのがかわいらしい動物や赤ちゃん・・・

こうした、美しいと言われているものを視覚を通してみると

どんな影響があるでしょうか？

これまたすごいパワーがあり、**良いイメージトレーニング**になることでしょう。

それは脳へのインプットとなり、体の細胞全体で美しくなるよう、私たちを導いてくれるものになるでしょう。



個人的に好きなのは、赤ちゃんや子供の瞳を見るのが好きです。

知ってます？

子供の白目、青っぼいですよ？

すっごく澄んでいて、キレイで、汚されてなくて、ホン…………ット、美しいのです。

そういう瞳になりたいな～といつも思いながら、

子供達の瞳を楽しんで見えています。

残念ながら、ワタクシはまだ自分の子供に恵まれてはいませんが、どうぞ、お子さんのいらっしゃる方は、ジックリその美しい瞳からパワーをもらってください。きっと、あなたを美しくするでしょう。

プラスのスパイラルを感じるうえで「五感」は絶対外せない条件です。

では、「五感」に美的栄養素を補給し、体の内なる部分から美しくなれますように。

好きなものに囲まれて生活する

好きなものに囲まれて生活することは、美人と何か関係があるのでしょうか？

大あります。

物品はエネルギーだそうです。

嫌いなものや自分の趣味にあわないものに囲まれていると

マイナスエネルギーになるようです。

マイナスエネルギーは心身ともにバランスを崩します。

じゃ、健康にも美人にもなれませんよね？

例えばどんなものかと言うと、嫌いな人からもらったもの。

スキじゃないデザインだけど高価だから飾っている。

友達にもらったから悪いので捨てられない・・・などなど。

ワタクシも、結婚祝いをいただいた時は大変でした・・・

趣味じゃない贈り物が増えて・・・(^_^;)

もちろん気持ちはうれしいのですが、やはり趣味じゃないものオンパレードじゃなんとなく気も沈みました。

・・・と話がずれましたが、是非皆さん、何か物や服を購入するときは、

「本当にソレが好きか??？」をしっかりと自問してからにしましょう。



例えば、「 を買う！」と決めて
買い物に行ったけどいいのが見つ
からない…

なんとなく、イメージに近いからこれ
にしよう…とか、または、まったく自
分の探しているイメージとは違うけど、
ま、安いからこれで間に合わせよう
か…とか

妥協で物を買うのはやめましょう。

すぐ捨てるハメになりますし、本当に好きなものでないので愛着がなく、見ても使
っていても何となく、納得がいかずマイナス波動になってしまうことでしょう。

さらに、使っていない服やバック…それらがどんなに高価なものでも、捨てるか
あげるか、オークションに出すなりして、手放してゆくことはいいエネルギーが
家中めぐるようです。

さっきもいいましたが、物はエネルギーなので、

どんどん動かす(つまり捨てたりあげたりする)と**いいエネルギーも動く**そうです。

では、購入するときは本当に好きなものだけを買う。

また物を手放して、本当に好きなものだけを残す。

そうしていくことを心がけると、物があふれていないシンプルな生活になり、いつかは好きなものだけに囲まれた生活になり、本当の安らぎの場所となることでしょう。

そういうプラスのサイクルがはたらく所で、美人は作られるのです。

「そうじ力」

最近、「そうじ力」の本、読んでいないな～…とふと思い出したりして…
そういうときって、家の中で気になるところがあるときです。

私、だんだん年をとってきたら、部屋の中を飾ったり、
何かのオブジェを飾ったりするのが、おっくうになってきました。

だって飾ると、掃除はしにくいし、ホコリは溜まるし、
なんとなくゴチャゴチャしていて、キレイに感じません。

嗚呼、何にもない部屋に住みたい…

現実問題はそうはいかなかったりしますよね。

毎日郵送されてくる書類関係、新聞、広告、フリーペーパー、雑誌の類。

そんなごちゃごちゃとしたものがアチコチにあったりします。

こういふときに「そうじ力」の本を読むと、掃除したい活力がメラメラと沸いてきます。

美しい部屋は美人の鉄則です！

「捨てる」ということは、**自分自身が新しく生まれ変わるために欠かすことのできな**

い作業とされています。

「そうじ力」の著者、舩田光洋さんによりますと、「**新しい自分、なりたい自分、
そういった未来の自分に必要のないものを捨てる**」ことを勧めておられます。

具体的に言うと、元彼の写真とか。

過去にしがみついて思い出だけで生きるなら、それもいいかもしれませんが、
幸せな結婚を望むなら、捨てる方がいいと勧めておられます。

たぶん、洋服なんかもそうでしょうね～。

着ない服って沢山ありますもんね。

高かったという理由だけで、絶対着れそうもない流行遅れの洋服も
いつまで持っていたても、「古い自分」でしかないのかもしれない。

宇宙の法則の中には、「**手放すと入ってくる**」というのがあります。
つまり「**捨てる**」と「**入ってくる**」と言い換えることができます。

もし、クローゼットの中が古い服で一杯になっているなら、
新しい服は入ってこないということになります。

お金を回している人(他の人のために使う人)はお金が回ってくる(入ってくる)
という法則と一緒にみたいです。

誰かのために、お金を手放すつまり、使ってあげるので、
またお金は入ってくるということなんです。

物も一緒なんですね。

ここで試練となるのは、「もったいない病」ではないでしょうか？

私も親に「物は大切に」と教えられて育てられましたので、

何かを捨てることにすごく抵抗を感じていましたが、

捨てたくないなら、無駄なものを買わなきゃいい！という発想になりました。

自分にとって本当に必要なものだけを購入すればいいのです。

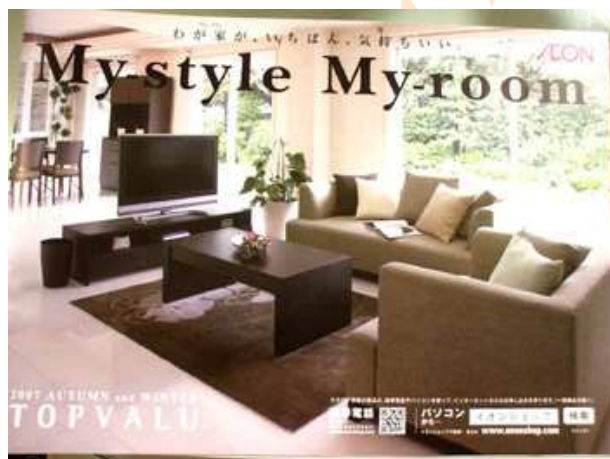
服でも物でも人間関係でも、シンプルにいきたいです。

私も、家の中の気になるところを見直し、そうじしたいと思いました。

何もないサッパリしたところで生活したい！

先日 AEON からもらってきたカタログの中に載っていたリビング・・・

こんなのが私の理想です



ギブ&テイクからギブ&ギブの精神へ

「ギブ&テイク」はよく私たちも心がけていると思います。

give (与える)

take (受け取る)

与える精神のある人は、よく受け取ります。

そしてまた与え、よく受け取ります。

与えることに寛大な人はよく潤っています。

ちょっと違う観点からのギブを考えてみましょうか。

私たちはよく情報をお金で買います。

本屋に行って自分にとって”よい！”と思える情報があれば、

それに対して、お金をギブします。

そして情報をテイクします。

ある意味ではこれも、ギブ&テイクです。

コンサートやショーやまた展覧会に行くにしても、私たちの心を満足させ、

豊かにしてくれるわけですから、その代償としてお金をギブします。

そして、上記の事柄をテイクします。

私たちの生活の中でも、**見えないところで”ギブ”をするその行動は、**

宇宙の法則によると、回りに回って必ず自分にそれが帰ってきます。

つまり何らかの方向からテイクされるのです。

ギブ&テイクのベースの気持ちはすべて感謝なのです。

それは美しさと豊かさが増し加わります。

しかしながら、ギブするときには基本として、**"テイク"を期待しない**ことです。

ギブ&ギブ&ギブ&...

あまりにもギブばかりしている人の中には、「私は与えるばかりで全然誰もお返ししてくれない」と思っている人もおり、
与えているのに幸福じゃない、という人も実際にはいます。

それは動機が間違っているので、喜びがもてないのです。

見返りを期待しないギブは、喜びがあるのです。

見返りを期待するから、不満が生じるのです。

別の観点からのギブ&テイクを考えてみましょうか。

例えば、私たちは素晴らしい宇宙や地球から多くの恩恵を受けています。

太陽の恵み、地からの恵み、自然から私達は沢山の善い物を頂いておりますね。



つまり自然からたくさんテイク
しています。

私達も地球に対して何かギ
ブできるでしょうか？

地球の汚染にならないような生活の仕方、ゴミの分別、リサイクル、CO2を減らす
ように車に乗ることを少し控え歩いて買い物するとか。
(痩せられるし一石二鳥です)

また、もうちょっと小さな規模で考えてみましょうか？

皆さんはいつも行きつけの公園とかありますか？
その公園からは季節の移り変わりの美しさや、
目を養ってくれる癒しを私たちは受けていますよね。

その公園にゴミが散らかっていたなら、
きっとゴミを拾ってあげたいと思うことでしょう。
でも現実には「面倒臭い」ということで拾わない人も多いです。

公園からは自分だけテイクして、そのままにするのではなく、ギブしてあげれることがみつかったなら率先してギブしましょう。

生活の中でいつも**感謝**の気持ちをベースにして、**見返りの期待しないギブ&ギブ**をしてまいりましょう。それはあなたの美しい心を育てることになりますし、あなた自身が物質にもお金にもどんどん恵まれていくことになります。

聖書のことわざにも在るとおりです。

「寛大な人は自分も肥え、他の人を潤す人は自分も潤うのです」

見返りを期待せず小さなギブできることを探してまいりましょう。そうすればあなたはきっと宇宙の法則から素晴らしいものをプレゼントされます。



あなたはプラスのスパイラルを自分のものにできます！

「二度あることは三度ある」

よいことも悪いことも、この法則は当たってしまうことがあります。

悪いことを一度で終わらすためには、

事を前向きにとらえ、学びを得たことに感謝する。

そうすると、二度も三度も続かないでしょう。

よいことに関しては、**常にそのよいことに感謝**をしつつ

他の人にもその喜びを分かち、与える精神態度を培ってゆきましょう。

そうすると、プラスのスパイラルに乗り、あなたのやることは成功していきます。



マイナスのスパイラルから早く脱出
しましょう。

大丈夫。心配しないで。

マイナスからの出発でも大きな学びを得て、
そして必ずプラスに乗ることができますから！

あなたなら絶対大丈夫！ できます！ 決して諦めないでください！

Epilogue

～最後まで読んで下さったあなたへ～

いかがでしたでしょうか？

少しでもあなたの今後の人生のお役に立てる情報提供ができたのなら、それは私にとってこの上ない喜びです。

本編の中で、同じことを何度も言っていることもあったかもしれませんが、それは、私達の脳は一度では記憶しないからなのです。脳の海馬(かいば)を簡単にスルーしてしまうのです。間違えたり、何度も聞くことで海馬は「これは重要だ」と認識します。だから、あえて重複する点も残して編集しました。正直しつこいな・・・とお感じになったかもしれませんが、どうぞご容赦頂ければと思います。

私達はそれぞれ人生の中で背負っているものも、それぞれ違います。冒頭の文章に書いた「名札」に書かれていることももちろん違いますよね。

この「特別編」を読んで感じた点、響いた点は、個々様々だと思います。今まで人がうらやましく思えたり、妬ましく思えることもあったかもしれません。自分がみじめに見えることもあったかもしれません。心の傷が癒えぬままに人生を送ってきた方もいらっしゃるでしょう。

どうぞ自分を責めないで下さい。
そして、周りの人も責めないで下さい。
今、そしてこれからを強く生きてゆきましょう。
むしろそっちのほうに目を向けましょう。
フォーカスしましょう。

きっと、今までの人生には気づかなかった「何か」が必ず見えるはずです。

最後に、あなたの人生は、**あなただけのもの**です。

他人が決める人生ではありません。

どうぞあなたらしくあって、神様からの贈り物のような人生の
残りの貴重な時間を楽しんで下さい。

最後まで読んで下さって本当にありがとうございました。

では、またサイトの中でお会いいたしましょう。

WJ Products
ワタナベ

～ワタナベの運営するサイトのご紹介～

【美人になる方法 ブログ】

アドレス：<http://wjproducts.seesaa.net/>

ほぼ毎日更新しており、あなたの美意識やメンタルを高める情報提供をさせて頂いております。一日1,000人ほどの読者様がいらっしゃいます。

携帯からご覧になりたい方は下のQRコードから入れます。



【美人になる方法 ホームページ】

アドレス：www.美人になる方法.com/

ブログでのコンテンツを選びすぐったものに、新たな書き下ろしを加え再編集したものばかりを載せています。

また、メルマガも登録することが出来ます。バックナンバーもアップしていますので、試しにご覧になってみて、気に入ったらご登録されてみてくださいね。

【美人になる方法 携帯版ホームページ】

アドレス:<http://www.xn--q9jb1hr81ldby95ip46a.com/i/index.php>

いつも手元に美意識をというコンセプトで、普段の生活ですぐに使えるような美的情報を載せています。通勤時間、休み時間、くつろぎの時間など、ちょっとした時間に、美意識を上げてみませんか？

QR コードから簡単に入ることができます。



最後に、ご意見、ご感想、独り言などございましたら、メール下さればうれしく思います。結構喜んだりします。 コチラまで xyzdayo@gmail.com