
個人開業講座

心体編



【個人開業講座 心体編】別冊付録

- ・人生のリセットプログラム
- ・おすすめ本リスト

はじめに

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。

また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意頂いた上、ご自身の責任のもとご活用頂きますようお願いいたします。

目次

- 01 【本来の自分】 本来の自分って何？
- 02 【食の情報】 正しい情報は心と体に聞く！
- 03 【ジャンクフード】 コンビニはテーマパーク
- 04 【病気】 出すものは出す！
- 05 【病気】 自ら病気や怪我を望む人
- 06 【病気】 缶コーヒーをやめると〇〇が治る
- 07 【経皮毒】 日常的なサバイバル
- 08 【薬】 足の毛が全部ぬけた話
- 09 【住】 Gが嫌いな人は運気が上がる？！
- 10 【衣】 服にもエネルギーがある
- 11 【自然栽培】 奇跡のリンゴを食べました
- 12 【油】 思春期に磨かれたセンサー
- 13 【人生のリセット】 にごった水をきれいにするには
- 14 【人生のリセット】 半年で25kgやせた話
- 15 【人生のリセット】 未知なる衝撃体験
- 16 【人生のリセット】 今すぐ覚醒する方法
- 17 【本来の自分を知る】 10秒で本来の自分を知る方法
- 18 【本来の自分を知る】 7つのチャクラの状態を目で見る
- 19 【音】 愛の周波数
- 20 【香り】 医療で使われるアロマ
- 21 【数字】 数字からのメッセージ
- 22 【電磁波】 知らずに兵器を使っていますか？
- 23 【浄化による体の反応】 自分の体の反応を見極める
- 24 【腹式呼吸】 呼吸を制する者は人生を制す
- 25 【脳】 あなたの行動はプログラム化されている
- 26 【脳】 夫婦が似てくる理由
- 27 【食事の量】 1日3食は誰が決めたのか

-
- 28 【お酒】 本来のお酒は悪酔いしない
 - 29 【お酒】 酒は百薬の長であることを体感する
 - 30 【食品の裏側】 大根をハイターで洗う仕事
 - 31 【サプリメント】 サプリメントの実態
 - 32 【睡眠】 眠れないなら寝なくていい
 - 33 【スピリチュアル】 ふわふわスピリチュアルになっていませんか？
 - 34 【言葉】 悪い出来事に「ありがとう」
 - 35 【言葉】 レモンを想像しないでください
 - 36 【漢字】 封印された漢字の神秘的な力
 - 37 【読書】 マンガやアニメから真理を学ぶ
 - 38 【ヨガ】 本当のヨガをしませんか？
 - 39 【ヨガ】 ヨガで悩みが解決する
 - 40 【計画】 計画倒れも完璧なストーリー
 - 41 【心の在り方】 魂のレベルアップを楽しむ
 - 42 【がんばる】 がんばらない生き方
 - 43 【がんばる】 海で漂流した話
 - 44 【自我と真我】 真我に全面降伏する
 - 45 【感謝】 自我と真我のずれを修正する方法
 - 46 【感謝】 日本の行事を感謝の日にする

筆者プロフィール

一吉（かずき）

個人経営サポーター、プログラマー、ヴォイスカウンセラー
「[虹色の声](#)」代表

IT会社のシステム開発事業部に2年勤務した後、プログラマーとして独立。

以降、並行して様々な個人事業を20年近く行う。

一時期は事業に悩み、死が頭をよぎった時に「死ぬ前に、死に物狂いでやってみよう」と思ったのをきっかけに復活。

現在はそれらの経験を元に、個人経営サポートを行っている。

✦個人事業の経歴

「システム開発」「ボーカル教室」「ヘルシーサロン」「話し相手サービス」
「スピリチュアル系カウンセリング・セラピー・ヒーリングサロン」
「声分析ソフトの販売代理店」「リサイクルショップ」「投資関連」
「インターネットビジネス」その他

✦趣味・資格・学びなどの履歴

書道、珠算、陸上競技（中長距離、高跳び、やり投げ、コーチ）
乗馬、自動二輪、小型船舶、スイミング、サーフィン、カヤック、登山
ボルダリング、ラクロス、ゴルフ、フットサル、ボーカル、ドラム
よさこい、和太鼓、陶芸、クラヴマガ、空手、筋トレ、ボディービル、ヨガ
海外（ドイツ、オーストリア、アメリカユタ州）
救急救命、危険物取扱主任者、高校教員免許（現代社会、倫理、政治経済）
図書館司書教諭、ナチュラルフードコーディネーター
成功哲学、法律、心理学、素質論、食（食品添加物、自然栽培、断食）
サプリメント、経皮毒、スピリチュアル全般、その他

個人開業講座「心体編」について

「個人開業講座」は「技編」と「心体編」の2部構成になっています。

それぞれ50日間のメール講座としてお届けしていた内容をまとめました。

「技編」で個人事業主（または小規模な会社経営者）の経営ノウハウや経営者マインドの一例をお伝えし、「心体編」で経営者としてのエネルギーな心体を作る情報をお伝えしています。

1節ごとにテーマが違いますので、それぞれのタイトルの冒頭の【 】内にテーマを記載しています。

「心体編」は「技編」よりも優先して読んでいただきたいと思っています。

経営のノウハウをたくさん知っていても、心と体がしっかりしていない人は能力を十分に発揮することができないからです。

ここに記載されている情報は、正しいとか間違っているとか、科学的根拠はあるのかというようなことを追求するものではありません。

大事なものは、得た情報をまずは素直に実践してみて、自分にとって何が最適なのかを見つけることです。

作られた常識に囚われず、自分にとって最適な食物、環境、人間関係、心の在り方などを見つけることです。

『衣食住を究め、本来のあなたの心技体を発揮する』これがこの講座の目的です。

まずは、今までの頭の中の常識を完全にリセットして、自分自身の心と体の声を聞き、本来のあなたが100%発揮されることを願っています。

01 【本来の自分】 本来の自分って何？

「本来の自分」って何だと思いますか？

．．．

「本来の自分」とは、何にも汚されていない純粋な心や体や魂のことです。

生まれたときはみんな、そのようなピュアな状態です。

誰もが無限の可能性を秘めています。

しかし、成長するにつれて、本来の自分にいろんな不純物がたまっていきます。

不純物とは、

- ・ 親や他人から植えつけられた価値観
- ・ 個性の芽を摘むような教育
- ・ 歪んだ社会の常識
- ・ 農薬や添加物まみれの食物
- ・ 有害な日用品
- ・ 汚染された環境

などに影響された「心にたまった思い込みや固定観念」「体にたまった毒素や老廃物」などのことです。

これらがたまっていくとどうなるかというと、本来の自分のエネルギーが滞って、うまく流れなくなります。

そして、自分が望まないことばかりが現実世界で起こりやすくなります。

あらゆることに対するセンサーも鈍感になるので、自分にとって必要な物が不要な物かの区別もつかず、不純物がどんどんたまっていく悪循環になります。

逆に、心と体が浄化されていくと、自分にとって不要なものは自然に心と体が受けつけなくなります。

心に悩みや苦しみ、体に病気という現象が起こるのは、本来の自分のエネルギーが不足していて、本来望んでいる生き方から軌道がそれているサインです。

もしあなたが、「人生には悩みや苦しみはつきもので、思い通りにはならないよ」と思うなら、これからの人生もそのようなストーリーが続きます。

それは自分が望んだことなので、そのようなストーリーを楽しんでください。

もしあなたが、今の自分を本気で変えたいなら、幸せで輝いた人生を過ごしたいと思うなら、今がチャンスです！

この講座では、あらゆる角度から不純物を取り除いていきます。

その中で、衣食住の改善は全ての土台です。

ここが改善されれば問題の80%は解決します。

とりあえず実践しないと何も変わらないので、何も考えずに実践してみてください。

今の習慣を変えると、本来の自分のエネルギーが少しずつ戻ってくるのを実感するはずです。

02【食の情報】正しい情報は心と体に聞く！

私は、小学生の頃に「美味しんぼ」というマンガに出会い、それをきっかけに、食や健康について勉強を始めました。

食品を手取る度、裏に書かれている原材料などを確認する変な子どもでした（笑）

大人になってからも、健康に関する知識や経験にはかなりのお金を投資しました。

食の現場に関わっている人など、裏の情報を知っている人達に実際にお会いして話を聞いたりもしました。

ここで発信する情報は、それらの情報を凝縮しています。

しかし、「この情報が絶対正しいからその通りにしてください」と言うつもりは全くありません。

情報についてあれこれ追求するのではなく、今あなたが常識だと思っていることは、自分や家族にとって最適なことなのか見直すきっかけにさせていただきたいんです。

実践していただきたいのは、「偉い人がテレビで言っていたから」「昔からいいと言われているから」「みんながやっているから」という受け身の基準ではなく、書店に行くなり、セミナーに参加するなり、インターネットで調べるなり、あなた自身の体を使って食の情報を集めるということです。

ただし、本当の情報は、常識外のところにあるということだけは知っておいてください。

「今の常識は違うかもしれない」とあなたの意識が変われば、自分にとって必要な情報をつかみやすくなっていきます。

そうして情報を集めていくと、「どれが正しいの？」と思うことがでてくると思います。

その時に大事ななのは、世間一般で正しいのかということではなく、あなたにとって最適なのかを見極めることです。

例えばあなたが、子どもの頃から牛乳を飲むとお腹をこわす人だとします。

それは、体が牛乳を受けつけていない正常な反応です。

それなのに「健康にいいから飲みなさい」「好き嫌いはいけません」という作られた常識に従わされたなら、あなたの体は何となく調子が悪い状態になります。

そしてそれが普通になり、いつか本来の元気を忘れてしまいます。

従わなければいけないのは、何だかわからない常識よりも「自分の心と体の声」です。

そして、あなたに子どもがいるなら、本当の情報を見極めて自分の力で家族を守れる「スーパーママ」や「スーパーパパ」になりましょう。

ここで、面白い質問がきました。

Q：ジャンクフードは体に悪いって知ってますけど、食べたいと思うのは自分の体が必要としているのではないですか？

・・・

この質問、あなたはどう思いますか？

03 【ジャンクフード】 コンビニはテーマパーク

まず、前回の回答です。

ジャンクフードというのは、お菓子や清涼飲料水、インスタント食品など、栄養がほとんどない食べ物のことです。

ジャンクとは「がらくた」という意味ですね。

まず、食べ物の役割は2つあります。

- ・心と体を作る
- ・味覚を楽しませる

ジャンクフードには栄養がないので、心と体を作る役割はありません。

むしろ、イライラしやすくなったり、添加物などで体に負担をかけたりします。

この時点で、体が必要としているわけではないことはわかりますよね。

でも食べたくなるのは、美味しいからです。

正確に言うと、美味しく感じるように作られています。

これは一種の麻薬、麻痺状態なんですけど、とにかく食べると楽しい気分になるんです。

しかし、本来の健康な体でジャンクフードを食べると、美味しく感じません。

気持ち悪くなります。

体が受けつけないので、すぐにお腹をこわします。

ただ、永遠に食べるのをやめましょう！と言っているわけではないです。

主食のように食べるのではなく、嗜好品と認識しましょうということです。

私もたまに食べますよ。

食べてお腹こわしてます（笑）

食べたならそうなるかわかっていて食べています。

コンビニは、食べ物を買う所ではなく、テーマパークだと思っています。

ちょっと遊びたくなるときもあるんです。

結論を言うと、もしジャンクフードが食べたいなら、1度、体を本来の正常な状態に戻してください。

本来の健康な体になれば、体によくない物が入ったとき、体はちゃんとお腹をこわして外に出してくれますから。

麻痺した心と体では、よくない物をどんどん取り入れてしまいます。

こういう話をすると「何も食べるものがなくなる」と言う人がいますが、栄養がないどころか体に有害な物は、そもそも食べ物じゃないですよ（笑）

ちゃんとした情報を得ている人は、美味しくて栄養のある物をたくさん食べています。

とりあえずは、しばらくジャンクフードをやめてみて、心と体を正常な状態に近づけてください。

04【病気】出すものは出す！

病気は悪いことだと思いますか？

なるべく病気にはなりたくないですね。

しかし、ほとんどの場合、病気と言われているものは、心と体を正常な状態に戻そうとするサインです。

「下痢」

前回もお話ししたように、軽くお腹をこわすといったことは、体が悪いものを外に出そうとしています。

すぐに薬を飲んで止めようとする人が多いですが、出すものは全て出してしまいましょう。

薬を使うのは、すぐにトイレに行けない緊急のときだけにしてください。

「高熱」

熱が出ると、これまたすぐに熱を下げようとする人が多いですが、病原体を排出するための反応です。

熱を下げてしまうと、せっかく闘ってくれている体の邪魔をすることになります。

「風邪」

心や体に無理をさせているとき、風邪の症状が出やすくなります。

このときの咳や鼻水なども、悪いものを外に出そうと体が働いてくれているので、なるべく止めないでください。

そして、食欲不振も正常な反応です。

内臓を休めて治癒にエネルギーを使おうとしてくれています。

ほとんどの人が、栄養をしっかりとりなさいという常識の中で育ったかもしれませんが、体の声に従いましょう。

あと、水分補給には、ポカリスエットなどのスポーツドリンクがいいと思っ
ていませんか？

完全にポカリ信仰になっています。

最近は医者までポカリスエットをすすめていますから、信じるのも無理はないですが、この常識は疑った方がいいです。

添加物や糖分を大量に摂取することになります。

水分補給は、水で十分です。

他にもたくさん例はありますが、いずれも自然治癒力を自分で阻害している人があまりにも多いです。

もちろんひどい場合は病院に行く必要があります。

しかし、何でも悪い症状だと決めつけて、薬を使って強制的に症状をおさえ
ていると、本当の病気につながることもなります。

薬を使う前に自分の体を信じてください。

あなたの体はいつも、24時間休まずあなたを守ってくれていますよ。

05【病気】自ら病気や怪我を望む人

世の中には、病気になりたい人もいます。

「そんな人いるの？」と思った方、あなたも思い当たることがあると思います。

例えば、学校や会社に行きたくないとき、熱でも出ないかなって思いますよね？

体温計を温めたりして、仮病を使ったことがある人もいます（笑）

しかし、日常的にずっとその状態でいる人もいます。

ヘルシーサロンの経営をしていたとき、ある若い女性から、「私は体が弱くてみんなと普通に遊べないです。どうしたら治りますか？」と相談されたことがあります。

毎日毎日アドバイスできることは、全部言いました。

でも、何も変わりませんでした。

というより「変わる気がない」「病気を治す気がない」ということに気付きました。

よくよく観察すると、友人達との会話の中で自分が中心にならないと具合が悪くなっているんですよ。

具合が悪くなると、ふらふらしたり倒れたりします。

そうするとみんなが心配します。

そして、誰かが横で付き添うと落ち着くんです。

本当に具合が悪くなっているのに仮病ではないですが、言ってみれば「かまって病」ですね。

よく話を聞くと、家庭環境が原因だとわかりました。

小さい頃から親にかまってもらえなかったようです。

ちなみに、親にかまってもらえなくてストレスを感じている子どもは、そのストレスが、ぜんそくという形で出ることが多いようです。

病気の原因が「心」にある場合、病気の症状にフォーカスしても治ることはありません。

病気が治ると心が満たされなくなるので、本人にとっては困るわけです。

だから、顕在意識では病気を治したいと思っても、潜在意識では病気でいたいんです。

それがいいとか悪いとかではなく、今は本人がそれを望んでいる状態だということなんです。

どこも悪くないのに病院に入り浸るお年寄りもその傾向があります。

病院に変わる憩いの場でもあるといいですね。

病院の混雑を防ぐために、そんな場を作る事業も頭のすみにあります。

あと、何かスポーツをしていてなぜか怪我をしやすい人いませんか？

10代の頃、部活動をしていて怪我ばかりしていたとか。

これも心が発しているサインであることが多いです。

「実はしんどくてこれ以上やりたくない」「実は好きではないことをしている」ということです。

特に、頑張ることが美学になっているスポーツの世界では、自分が無理をしていることに気付きにくいですね。

そうすると、「本当はやりたくない」という気持ちが「怪我」という現象で現れます。

病気のような症状がずっと続いたり、何度も怪我をしたりするようなら、本来の自分が望んでいないことをしていないか、まず確認してみてください。

心と体はつながっています。

とてもわかりやすいサインを送っていますよ。

06 【病気】 缶コーヒーをやめると〇〇が治る

あなたは花粉症ですか？

花粉症を本気で治したいですか？

花粉症にならない生き方、そもそも病気にならない生き方があるとしたら知りたいですか？

．．．

これには、みなさん100%「知りたい」って言いますが、実際に行動する人はあまりいません。

だから私は、ここ数年人に話すことはありませんでした。

この講座で発信していることはほとんどそうなのですが、「信じる人だけ信じてね」という気持ちで言っています。

実際の話、世の中の常識を何も疑わずに生活している人はいつも何かしら調子が悪く、一方で、本当の情報を得ている人は本当に元気に生きています。

自分の中の常識をぶちこわすだけなんですけど、それができる人は少ないようです。

95%の人がそうなので、大半の人がやっていることを信じるのも仕方がないのかもしれない。

しかし、5%の幸せな人になりませんか？というご提案をしています。

花粉症の話に戻ります。

ちまたでは、あの花粉が悪い、この花粉が悪いって言ってますけど、花粉は悪くないですよ。

花粉がかわいそうです（笑）

そもそもの原因は、知らずにたくさんの毒素を体に取り入れ、免疫力が落ちているあなたの体です。

缶コーヒーをやめると花粉症が治る人もいるって知っていましたか？

缶コーヒーが原因と言っているわけではなく、食品添加物や農薬、容器に使われているものなどが原因の1つです。

口から入る毒は「経口毒」といいます。

しかし、経口毒は肝臓や腎臓などで解毒されるので、約90%は体外に排出されます。

もっと気を付けなければいけないのは「経皮毒」です。

皮膚から吸収される有害物質のことです。

これは排出されるのはわずかで、ほとんどが体内に蓄積されていきます。

蓄積されると、花粉症やアレルギーなどの症状が出やすくなります。

有害物質は、主に脂肪の多い所に蓄積されます。

「乳がん」が増えている原因もこれでわかりますね。

女性は特に化粧品などから有害物質がたまります。

そして性器からの有害物質の吸収率がかなり高いので、生理用品なども安全性を考えた方がいいです。

最近布ナプキンが注目されているのはこのためです。

女性の場合は、自分だけの問題ではありません。

女性の体内に蓄積された有害物質は、初めての子どもが全部引き受けてしまうんです。

生まれつき子どもにアレルギーなどがある場合は、自分の不摂生も疑ってください。

子どもは生まれる前にお母さんを選んでくると言われています。

お母さんが大好きで、お母さんを守るために生まれてくるんです。

家族のために少しでも勉強していきましょう！

経皮毒の1番の原因となっているのは日用品です。

食べ物にしる、日用品にしる、いいものは高くても買えないという人がいますが、病気になって病院にお金をつかうのと、いい食べ物や日用品にお金をつかって健康になるのとどっちがいいですか？

よく考えてみましょう。

07【経皮毒】 日常的なサバイバル

すでに知っている人は知っている話ですが、全く知らなかった人は知るだけは知ってください。

この話だけで、体の不調の大半は改善されます。

少し前回の復習をしますね。

経皮毒とは、皮膚から吸収される有害物質のことです。

経皮毒は体内に蓄積され、様々な病気の要因にもなります。

経皮毒の1番の原因となっているのは日用品です。

普段よく使う日用品をあげると、シャンプー、リンス、ボディーソープ、ハンドソープ、歯磨き粉、化粧品、洗濯用洗剤、食器洗い用洗剤、などですね。

その他、皮膚に触れるものを全部思い出してみてください。

テレビで宣伝しているものやスーパーなどで購入できる日用品は、ほとんど有害物質を含んでいます。

経皮毒について詳しく知りたい方は、付録の「おすすめ本リスト」の中の本を読んだり、ご自身でも調べたりしてみてください。

とにかく、日用品の全てを、有害物質を含んでいない安全性の高いものに変えるだけで、体は別人のように変わります。

これだけは体感しないとわかりません。

実際に体験した人からは、「体が疲れにくくなった」「髪の毛が薄かったのに復活した」「花粉症の症状が軽くなった」「風邪をひかなくなった」「肌

荒れしなくなった」などの声が多いです。

これだけでほぼ、病気とはあまり縁のない生活になるんですが、あまり気にしない人が本当に多いですね。

極端な表現ですが、市販のシャンプーが青酸カリを薄めたものでも使いますか？

消臭剤が、毒ガスでも使いますか？

がんの原因が日用品にあると知っても使い続けますか？

そのくらいの危険性があることをまず知ってください。

私は、有害物質を含む日用品を使い続ける危険性を知っているので、市販の日用品が肌に触れるようなことがあると本当に嫌です。

近くで消臭スプレーや制汗剤などを使う人がいたら、全力で逃げます。

人の家に泊まると、サバイバルです（笑）

このことは、市販の日用品を使う生活をやめてみないと実感できないので、これだけでは伝わらないかもしれません。

しかし、今まで意識したことがなかった方には意識するきっかけになれば幸いです。

日用品を安全性の高いものに変えると、市販の洗剤などの臭いが耐えられなくなると思います。

それでは「安全な日用品はどこで買えるの？」って思いますよね。

まずはインターネットで調べて、あなたが納得するお店を見つけてください。

もちろんおすすめのお店や私が利用しているお店をいくつかご紹介はできませんが、人によって信じることや考えが違いますので、直接お話しできる方のみにお伝えしています。

情報を公にしないのは、出し惜しみをしているわけではないです。

個別にお伝えしないと、あなたにとって最適な情報を見つけることができなくなるからです。

真剣に探せば、自分にとって最適な情報が見つかります。

今回は、真剣にやっていただきたいことの1つです。

今からでも探してみてください。

08【薬】足の毛が全部ぬけた話

以前も薬についてお話ししましたが、前回、経皮毒のお話をしたので補足しておきます。

筋肉痛になったからといってすぐにサロンパスを貼る人、すぐにコールドスプレーをかける人、気をつけてくださいね。

私は、中学・高校時代、部活で陸上競技をしていたので、コールドスプレーをよく足にかけていました。

そうすると、かけた部分だけ足の毛が全部ぬけました。

これってもしかして危険なのかなと、そのとき思いました。

女性は絶対に脱毛に活用しないでくださいね。

姉に話したら、やろうとしましたから(一一;)

あと、熱が出たからといってすぐに「冷えピタ」を貼る人、「冷えピタ」なんて脳に直接影響ありますよ。

怖いことに、子どもに貼っている人いますよね。

何でもかんでも、病気をしたら薬、怪我をしたら薬というように、何も考えずに使っている人のほうが多いと思います。

目薬などをはじめ、妊婦には服用を気をつけなければいけない薬がたくさんありますよね？

もし知らなかった場合は、今日例えとしてあげたものはごく一部なので、改めて薬について勉強してみてください。

09 【住】 Gが嫌いな人は運気が上がる？！

1人暮らしをしていたり、主に自分が家の掃除をしている人なら何となく気づいていると思いますが、心と部屋の状態はつながっています。

心が乱れれば部屋も乱れる、部屋が乱れれば心も乱れる、そして、部屋は運気とも関係しています。

ゴミやホコリなどからは、負のエネルギーが出ます。

日本人は昔から掃除を大事にしてきましたが、生活していく上で、気の流れを体感していたんでしょうね。

ちなみに、ホウキには魔除けの役割もあります。

ホウキで掃くことは、邪気を払うことでもあります。

最近何となくついてなかつたり、人と揉めることが多かつたり、何をやってもうまくいかなかつたりするならば、部屋を徹底的に掃除することで改善されることは多々あります。

人生の流れがよくないということは、流れが滞っているということなので、掃除をすることで「つまり」の原因を取り除き、流れをよくするわけです。

特に台所や風呂場などの排水溝や換気扇の掃除をするとよいです。

私は、20代までは掃除をあまりしない人間でしたが、部屋が心や運気とつながっているとはっきりわかってからは、掃除が楽しくなりました。

そういうことを学校で教えてくれないですかね？

小学校でそれを教えてくれていたら、嫌だった掃除も楽しくできたのに、と思います。

あと、掃除をするようになった最大の理由は、ゴキ○○です。

ヤツを極力家の中で見たくないの、水回りは徹底的に掃除します。

実は人間に掃除をさせるために、あんなに気持ち悪い姿をして表れるのかなとも思っています（笑）

嫌われて、ぶっ叩かれて終わるヤツらは実は守り神なのでは？と思わないとやってられないくらい嫌いです・・・。

話を戻します。

掃除はやはり毎日やったほうがいいです。

朝掃除をすると、その日がスムーズに流れます。

しかし、その前に大事なことがありますね。

・・・

「片付け」です。

断捨離ブームで、かなり物を捨てた人も多いと思います。

いろんな片付けの本が出ていて、いろんな方法を読みましたが、私は「こんまりさん」こと近藤麻理恵さんの方法が好きです。

こんまりさんは、アメリカのタイム誌が毎年独自に選出している「世界で最も影響力のある100人」に選ばれましたし、テレビにもよく出ていましたので、知っている人は多いと思います。

著書は、国内でも海外でもベストセラーとなり、社会現象を起こしました。

こんまりさんの片付けの方法は、単なる片付けのノウハウではなく、片付けを通して日本の精神を学ぶことができます。

それが海外の人達の心にも響いたのではないかと思います。

これまで日本は、世界からいろんな影響を受けてきましたが、これからは日本の精神が世界を変えていく、そう思うと、わくわくします。

情熱大陸にも出ていたので、動画が見れる人は見てください。

海外で活躍している姿を見ると、日本人として誇りに思います。

ところで、こんまりさんの片付けの方法は、片付けが1回で終わります。

リバウンドしないということです。

ゴミやホコリ同様、お役目が終わった物からも負のエネルギーが出るので、人生を変えたければ、1度徹底的に家を片付けることをおすすめします。

ここで私があれこれ言うよりも本を読んだ方が早いので、読んだことがない人は読んでみてください。（付録のおすすめ本リスト参照）

本に書いている通りに片付けを実行すると、人生に変化が起こります！

10【衣】服にもエネルギーがある

制服の心理効果って知っていますか？

例えば、会社員なら、スーツを着ると急に仕事モードになりますよね。

着る服によって、自分の行動やしぐさや口調までも変わることがあります。

体の状態もわかりやすく変化します。

筋トレをしている人なら、いつも着ているジャージを着るだけで筋肉が膨張することもあります。

筋肉が準備に入るんですね。

だから、自分の心と体を変えたければ、まず服装から変えることが1番早いです。

自分になりたい理想の姿があるなら、になりたい自分のイメージ通りの服を着てみるとよいです。

普段からファッションを楽しんでいる人は普通のことかもしれませんが、あまり服装にこだわらない人は自分の変化に驚くと思います。

新しい自分を発見するために、全て店員まかせにしてみるのもいいですね。

私は、店員まかせで、今まで着たことがないピンクのシャツを着たとき、変な解放感がありました（笑）

色を与える心理効果もうまく利用するといいです。

行動的になりたいければ赤、冷静になりたいければ青、リラックスしたければ緑、というように。

自分が気持ちいいと感じるものを身に付けることは大切です。

24時間、気持ちのいい状態で過ごせます。特に、下着、肌着、靴下など、直接肌に触れるものには素材にこだわってください。

あと、意識してほしいのは、物にも魂やエネルギーがあるということです。

大量生産された服を着たときと、こだわって作られた服を着たときの感じを比べてみると、エネルギーの違いがわかります。

機械的に流れ作業で作られた食べ物と、心を込めて作られた食べ物の味とエネルギーが違うのと同じです。

大量生産された服を着ているときは、体を服に合わせないといけない感覚がありますが、こだわって作られた服を着ると、着るごとに服の方が自分の体に形を合わせてくれているような、生き物であるかのような感覚があります。

物にも魂があるという感覚は、前回紹介した、こんまりさんの本の通りに片づけをすると磨かれますので試してみてください。

魂があるということは、お役目が終わったときはエネルギーを感じなくなります。

そのような服を着続けていると、自分のエネルギーも下がりますので、お役目が終わった物は、旅立たせてください。

服装にこだわることは、自分を楽しませ、自分を大切にすることであり、さらに人を楽しませることもできます。

きれいな服や、カッコいい服を着ている人を見ると、それだけで楽しい気持ちになりますよね。

あなたにしかできないファッションを楽しみましょう！

11 【自然栽培】 奇跡のリンゴを食べました

あなたは、食べ物に残留している農薬をどれくらい意識していますか？

1. 全く気にならない
2. 少し気になる
3. できるだけ無農薬のものを買う

恐らく、1と2の人が大半ではないかと思います。

もちろん何を食べても自由ですが、まず食について本当のことを知る、そして、せめて実際に無農薬のものだけを継続的に食べてみて、心と体の変化を知った上で、何を食べて生きていくのか選択をしていただきたいと思います。

シンプルに考えてみてください。

農薬は虫を殺すものです。

その農薬が残留しているものを食べるということは、食べ物に殺虫剤をかけて食べているようなものです。

野菜自体も普通に考えておかしくなりますよね。

何とも思わず、何もしない場合は、これからも何も変わりません。

何だかわからない体の不調があり、病気をするのが当たり前の生活のままです。

気になっていたけど今まで何も行動しなかったという人は、少しでも行動してみてください。

有機栽培とかオーガニックとか、いろんな言葉を聞くとと思いますが、結局何を選ぶのがいいかというと、「自然栽培」のものです。

自然栽培は有機栽培とは違います。

「有機栽培」は、化学合成の農薬や肥料は使いませんが、有機肥料を使っています。

「自然栽培」は、農薬も肥料も一切使用しません。

私が関東に住んでいた頃、野菜や米や調味料を買っていたお店をご紹介します。

★ ナチュラルハーモニー

<http://www.naturalharmony.co.jp/trust/>

このサイトに、自然栽培について詳しく書かれています。

私は、今は愛媛県に住んでいますが、幸い近くに自然栽培のものを売っているお店がいくつかあるので、そこで買っています。

通販でもいいですが、できれば近くにそのようなお店がないかネットで探してみてください。

そして、「木村秋則さん」関連の本も、何冊か読むことをおすすめします

木村秋則さんは、絶対に不可能と言われた無農薬リンゴの栽培に成功した人です。

木村秋則さんの実話が「奇跡のリンゴ」という映画にもなったので、知っている方は多いと思います。

私は「百姓が地球を救う」という著書についているハガキを出して、奇跡のリンゴを食べることができました（現在ハガキがついているかは不明）

衝撃的でした。

自然栽培のものを食べると、もうスーパーやコンビニでは買い物ができなくなります。

今まで食べていたものは何だったのか、疑問に思います。

本当に心から幸せを感じるくらいおいしいし、本来の生命のエネルギーが体内に入ってきます。

心と体が別人になりますよ！

12【油】思春期に磨かれたセンサー

前回「自然栽培」の話をしてきましたが、こんな質問がきました。

Q：いずれは全て自然栽培のものに変えたいと思いますが、全て一気に変えるのは大変なので、まず何を変えたらいいですか？

・・・

まずは、毎日料理に使うものから変えてみてください。

油や調味料ですね。

これらだけでも変えると、かなり変化があります。

私は思春期の頃、よく「じんましん」が出ていました。

何かを食べると出るということはわかっていましたが、しばらくその何かがわかりませんでした。

じんましんが出たことがある人はおわかりだと思いますが、パンツのゴムの部分など、肌に刺激を与えている部分にそってじんましんが出るんですよ。

頭にもできたりして、もう何とも言えないかゆみです。

勉強にも部活にも支障がでました。

それでいろいろ調べた結果、原因が「油」だということがわかりました。

ちょうどその頃、ハンバーガーなどのファーストフード店が田舎にもでき始め、たまに友人と食べていました。

食べると鼻がかゆくなって毛穴から油が出ていたので、おかしいなとは思っ

ていました。

それらを食べるのをやめると、じんましんも出なくなりました。

今だに、あまりよくない油のおいが漂っていただけでも、鼻がかゆくなります。

ある意味、鼻が油を見分けるセンサーになっています（笑）

症状というのは、本当に大事な体からのサインですね。

それでは、どんな油を選べばいいのかというと、前回ご紹介した「自然栽培」のお店などで購入することが1番のおすすめです。

毎日使うものは、できるだけよいものを選びましょう！

13【人生のリセット】にごった水をきれいにするには

ここまで、衣食住と心体についてのお話をしてきましたが、心と体の土台となるのが「衣食住」です。

衣食住を変えれば、本来のあなたの心と体が最大限発揮されます。

しかしその前に、今までの人生で心と体にためてきた不純物を外に出す必要があります。

以前もお伝えしましたが、不純物とは、

- ・ 親や他人から植えつけられた価値観
- ・ 個性の芽を摘むような教育
- ・ 歪んだ社会の常識
- ・ 農薬や添加物まみれの食物
- ・ 有害な日用品
- ・ 汚染された環境

などに影響された「心にたまった思い込みや固定観念」「体にたまった毒素や老廃物」のことです。

それだけではなく、あなたが幸せに生きるためには不要なもの全てを「不純物」と呼んでいます。

なぜ衣食住を改善する前に1度不純物を外に出す必要があるのか、わかりやすく説明しますね。

例えば、あなたの心と体がバケツ1杯の水だとします。

年齢を重ねるごとに不純物がたまり、水はにごっていきます。

衣食住を改善することできれいな水がそそがれていくわけですが、すでにバケツの中にあるにごった水を出さなければ、にごった水の中にきれいな水をそそいでいくことになりません。

きれいな水を入れるための空間が空いていないと、にごった水が底に沈んだままで、きれいな水が入りません。

「1度にごった水を出す」「その後に、きれいな水を入れる」という順番で行う必要があることがわかりますよね。

新しいエネルギーを入れるためには、まず古いエネルギーを捨てたり手放したりする必要があります。

それが宇宙の流れ、自然の流れです。

まず古いエネルギーを捨てるというプログラムが、別冊の『人生のリセットプログラム』です。

私は、このプログラムの原型となる「あること」を行ったら、結果的に半年で25kgやせました。

そのくらい体質が変わり、心も人生も変わりました。

そのときの衝撃をいろんな人に伝えたくて『人生のリセットプログラム』が生まれました。

14【人生のリセット】半年で25kgやせた話

人生のリセットプログラムは、ダイエットプログラムではありません。

ダイエット効果は、このプログラムの効果の一部です。

しかし、目に見える結果があるとわかりやすいと思いますので、ダイエット効果に至ったお話をします。

私は、55kg前後がベスト体重です。

元々は太りやすい体質ですが、運動をしていたので、35歳くらいまではベスト体重をキープしていました。

しかし、本業のプログラマーと並行してボーカル教室の経営を始めてから、徐々に太り始めました。

当時、週に3日プログラマーの仕事をして、残りの4日は午前中だけボーカル教室の仕事をするという生活をしていました。

オーナーなので、営業時間（12時～22時）は従業員にまかせていました。

しかし、慣れない経営に、初めは24時間心が休まることがなく、ボーカル教室の仕事のときは、午前中に仕事を終えた後、家で頻繁にお酒を飲むようになりました。

ザルなので、お酒を飲んでも陽気になるだけなのですが、食べる量も増えたため、体はどんどん太っていきました。

太っているときって、自覚がないんですよ。

なんか靴下が履きにくくなったとか、寝るといびきをかくようになったとか、まわりから「七福神」と呼ばれるようになったとか、少し思うくら

いで、自分が「デブ」という領域に入ったことに気づかない（笑）

気づいたら80kgになっていました。

久しぶりに撮った自分の写真を見て、さすがにヤバいと気づき、暴飲暴食をやめました。

そうすると2ヶ月で72kgくらいまで減りました。

しかしそこから減らなくなったので、運動することにしました。

スポーツジムに通ったりするとさぼるかもしれないので、強制的に運動をするために、クロネコヤマトの軽作業のアルバイトをしました。

強制的に運動ができて、社会経験ができて、お金までもらえるという一石三鳥でした（笑）

そこで1ヶ月働いて5kg減りました。

ちなみに7万円の給料をもらいました。

これでジムに行っていたら、月会費1万円だけ払って、ほとんど成果もなく終わっていたかもしれません。

しかし、そこからまた体重が減らなくなりました。

食事制限と運動で少しずつは減りますが、コツコツ続けるのが苦手なので、少々うんざりしていました。

15【人生のリセット】未知なる衝撃体験

ベスト体重まで、あと12kgというところでした。

もっと食事を減らせば、さらに痩せたかもしれません。

しかし、私は子どもの頃からずっとスポーツばかりしていて、23歳くらいから筋トレを10年以上続けていたので、食べないという概念が自分の中にはありませんでした。

だから、ダイエットをしながらも、しっかり食べていたんです。

「食べないで痩せるなんて邪道だ」と思っていました。

でも早くベスト体重に戻りたい、どうしようかな・・・と、もんもんとしていました。

そんな時、経営しているボークル教室に通っていた女性の生徒さんから聞いた話が、私のその後の心と体を変えました。

その女性は、40年以上続いている歴史のあるヨガ教場に両親が先生として働いていて、彼女自身、3歳からヨガをしているサラブレッドです。

余談ですが、その女性とは後に一緒に仕事をするようになります。

その女性が、現在『虹色の声』でヴォイススキャン講習を担当している「やすよ」です。

以前からヨガの話をいろいろ聞いていたのですが、あるとき、ヨガの合宿で行う「断食」の話を聞きました。

今では断食もよく知られるようになって、行う人が増えてきましたね。

しかし当時はまだ、一般の人には修行のようなイメージがありました。

私自身も「ただ食べない」というイメージしかなく、断食の目的も、断食によって起こる変化についても全く知りませんでした。

断食は、結果的にダイエットの効果がありますが、あくまでも結果的にです。

食べないから痩せるというような次元の話ではありません。

断食と絶食を混同している人も多いですよね。

あまり食べないので、もちろん痩せるわけですが、断食をすることで体が浄化されて体質が変わり、結果的に太りにくい体になるということです。

しかもダイエット効果なんて、断食をして得られる効果のほんの一部でしかないこともわかりました。

すでに断食を生活に取り入れている人は「なんだ断食の話か」と思うかもしれませんが、私が教えてもらった断食は、断食の最終日にプラスαで行うことがありました。

そのプラスαが衝撃的だったんです。

筋トレをしていた私は、食べないと筋肉がつかないという恐怖観念があり（笑）、断食を始めたものの、早く終わらないかなと思っていました。

しかし、断食の最終日に行ったプラスαで衝撃体験をし、その後の自分の心と体の劇的な変化にびっくりし、それまでの自分の常識が180度変わりました。

そのプラスαとは、一言で言うと「胃腸洗浄」なんです。自分であんなに簡単にできるとは思いませんでした。

突然ですが、下剤って飲んだことありますか？

胃の検査でバリウムを飲んだことがある人はわかりますよね。

その後下剤を飲むと、液体がジャージャー出ます（笑）

あれ、自分の体じゃないみたいな感覚ありませんか？

私が行った断食プラスαは、最終日にあれと同じようなことが自分の体に起こります。

そして、宿便が排泄されます。

ちなみに宿便は、下剤では排泄されません。

『人生のリセットプログラム』では、それを経験していただきます。

それをメインに行い、他にも同時にいろんなリセットプログラムを実践していただきます。

16【人生のリセット】今すぐ覚醒する方法

「断食 + 胃腸洗浄」をすることで何が起こるか簡単に言うと、

- ・内臓が元気になる
- ・宿便が出て腸がきれいになる
- ・体の毒素や老廃物が排出される
- ・血液がきれいになる
- ・自然治癒力が高まる
- ・余分な脂肪が燃焼される

など、まず体が浄化されます。

そして、心も浄化されます。

なぜ心も体も浄化されるのかというと、心と体はつながっているからです。

そして、結果的に、

- ・体質が変わる
- ・肌がつるつるになる
- ・集中力がアップする
- ・頭の回転が良くなる
- ・太りにくい体になる

- ・不自然な食べ物を体が受けつけなくなる

- ・悩むことが少なくなる

などの効果につながります。

腸は第2の脳と言われているので、腸がきれいになると脳の働きもよくなります。

視力がアップする人もいます。

そして1ヶ月に1回程度、定期的に行うようにすると、アレルギーなどの持病が改善されたり、病気になりにくくなったりします。

病気の原因は「過食」によることが多いからです。

それぞれ個人差はありますが、今までの心と体に変化していきます。

『人生のリセットプログラム』での「断食 + 胃腸洗浄」は、「心と体のリセット」です。

これを2日かけて行います。

同時進行で「衣食住のリセット」「環境のリセット」「感情のリセット」を行います。

なぜ、同時に行うのかというと、理由は2つあります。

1つは、「変化は一気に起こしたほうがよい」からです。

例えば、お酒やたばこや何か悪い習慣をやめたいと思った時に1番効果的な方法は、少しずつやめるのではなく、決めたときに今すぐ一気にやめることです。

明日からではなく「今すぐ」、少しずつではなく「一気に」です。

「人生を変える」「自分を変える」と決めたなら、「今すぐ一気に変える！」

これをしなければ一生変わりません。

そして、もう1つの理由は、「断食中は全ての感覚が研ぎ澄まされる」からです。

食べ物の消化に使うエネルギーはとても大きいので、断食をすると、その他の能力が高まります。

ひらめきが起きやすくなったり、直感が鋭くなったり、今まで自分が知らなかった能力に目覚めることもあります。

そんな状態の時に「あらゆる変化を一気に起こして覚醒する」のが狙いです。

『人生のリセットプログラム』は、以前は有料販売していましたが、この講座の付録にしましたので、ぜひ実践してみてください。

17【本来の自分を知る】10秒で本来の自分を知る方法

個人開業講座の心体編は、「本来の自分のエネルギーを発揮する」ことが目的の1つです。

そのことを進めていく上で、「今の自分の心と体がどんな状態か」「自分がどんな個性や才能を持っているか」「自分はこれからどんな方向に進みたいと思っているのか」など、自分の現在・過去・未来、自分の潜在意識の情報を知ることができれば、これからの人生の「みちしるべ」になります。

世の中には、自分を知る手段というものがたくさんありますよね。

占い、心理テスト、個性の診断、その他、様々なワーク、セラピー、カウンセリング、スピリチュアル的なセッションなどもあります。

それらを試し続け、ずっと自分探しを続けている人もたくさんいます。

もし外の世界に自分を探しに行っているのなら、何を試しても答えは見つかりません。

答えは自分の内側にあります。

それでは、どのようにして自分の内側を知ることができると思いますか？

．．．

最も簡単で信憑性のある方法があります。

それは「声を分析する」ことです。

なぜ声を分析すると、自分の内側、つまり本来の自分がわかるのかというと、声とは、心と体のエネルギーがそのまま表れたものだからです。

言葉は嘘をつけますが、声は嘘をつけません。

今の心理状態も本音も全て、声に表れます。

「ヴォイススキャン」という声分析ソフトは、声の周波数を読み込み、12色のカラーで表示します。

このカラーの波形の強弱で、心と体の状態を目で見ることができます。

たった10秒程度の声を出すだけで、あなたの現在・過去・未来、本来の自分のエネルギーを目で見ることができるんです。

大切なのは、自分の目で見ることができるという点です。

人は、人から言われたことは曖昧にしか受け取りませんが、自分で気づいたことは腑におちるものです。

18 【本来の自分を知る】 7つのチャクラの状態を目で見る

「ヴォイススキャン」という声分析ソフトの元になっているのは、ロシアが開発した機器です。

ロシアの宇宙飛行士の健康管理にも採用されている、体の周波数を読み取って心身のバランスをチェックする健康管理機器を元に作られています。

そして、うそ発見器のしくみもあると言われていています。

声の周波数を読み込んで表示されるカラーは、可視光線の7色「赤、橙、黄、緑、藍、紫」に、5色加えた12色で表示されます。

可視光線の7色は、7つのチャクラに対応しています。

ここで、チャクラについて少し説明しておきますね。

チャクラとは、車輪、回転を意味します。

人間の体の7ヶ所に主要なチャクラがあり、時計回りに回っていて、気のエネルギーの出入り口の役目をしています。

それぞれのチャクラには関連する体の器官があり、体のバランスや心の状態に影響を与えていると考えられています。

<第1チャクラ>

[カラー] 赤色

[位置] 尾てい骨

[器官] 直腸、免疫系、血液、骨格、筋肉、足

[精神] 生命力、行動力

<第2チャクラ>

[カラー] 橙色

[位置] 丹田（へその下指3本分のところ）

[器官] 腎臓、大腸、盲腸、性器、膀胱、骨盤

[精神] 感情、表現力

<第3チャクラ>

[カラー] 黄色

[位置] 胃の周辺

[器官] 肝臓、脾臓、小腸、胆嚢、胃

[精神] 個性、自己

<第4チャクラ>

[カラー] 緑色

[位置] 胸、心臓

[器官] 心臓、肺、肩、腕、乳房、横隔膜

[精神] コミュニケーション、受容性

<第5チャクラ>

[カラー] 青色

[位置] のど

[器官] 喉、甲状腺、食道、器官、歯、口

[精神] 思考力、判断力

<第6チャクラ>

[カラー] 紺色

[位置] 眉間

[器官] 脳下垂体、神経系、目、耳、鼻

[精神] 第3の目、直観力

<第7チャクラ>

[カラー] 紫色

[位置] 頭頂部

[器官] 松果体、脳、免疫系

[精神] 宇宙的意識、鋭敏な感覚

チャクラのバランスが崩れると、対応する体の部分に不調が現れます。

そして精神も不安定になります。

自分のチャクラの状態を知り、バランスを整えると、心と体の健康につながります。

ヴォイススキャンで声を分析すると、チャクラのバランス状態が12色のカラーの強弱で表示され、目で見ることができます。

そして、あらゆる観点から心と体の状態を読み解いていきます。

それでは具体的にどのようなことがわかるかというと、

現在の心体のバランス状態、心理状態

過去(習慣や癖)

未来(向かいたい方向)

本音、潜在意識

個性、性格、才能、適職

必要なカラーや言葉、相性

あなたに最適なパワーストーンやアロマオイル

心と体の状態のビフォーアフター（セラピー後の変化、歌った後の変化、スポーツ後の変化、その他）

などです。

これらはごく一部で、わかることも活用法も無限にあります。

この「ヴォイススキャン」を所有しているのは、全国的にもまだ少ないですし、このソフトを仕事に活用している人はさらに限られています。

そのため、声を分析して本来の自分を知ることができるセッションは、めったに経験することができません。

たった10秒の自分の声から、自分についてのあらゆる情報がわかるというのは面白いですね。

ぜひ、[ヴォイススキャンセッション](#)で、本来の自分のエネルギーを見てみてください。

19【音】愛の周波数

宇宙は、音（振動）で始まり、音で満ちあふれています。

宇宙空間は、音が混ざって光と闇を形成しています。

万物は、固有の振動数（周波数）をもち、それが生命を生み出しています。

地球も太陽もあらゆる惑星も固有の周波数をもちます。

人間の感情や体の各細胞も、それぞれが固有の周波数をもっています。

心の病も体の病も根本の原因は「音」です。

ストレスも癒しも全て音で作り出せるんです。

あなたの生活に、音というエネルギーをうまく活用して取り入れれば、心と体の状態を自分で簡単にコントロールできるようになります。

ちなみに、ちょっと怖い話をすると、音を利用した洗脳技術も進化してきています。

自分で音のエネルギーを活用する場合、できれば音叉を購入するのが1番いいですが、とりあえずはYouTubeにアップされている動画でも心を落ち着かせるくらいの効果はあります。

周波数ごとにいろんな効果がありますが、ここでは1つだけご紹介します。

周波数「528Hz」は「愛の周波数」と言われています。

「528Hz」の音や音楽を聞くと、主に生命力や愛の波動を上げたり、DNAを修復したりする効果があります。

逆に、エンジン音、電子音、テレビやラジオなどの日常の雑音は「440Hz」です。

ストレスを感じたりイライラしたりしやすくなる周波数です。

最近、心や体が疲れていると感じている方は、YouTubeで「528Hz」と検索して表示される動画の音楽を聞いてみるとよいと思います。

ただし、YouTubeにアップされている動画が、正確に「528Hz」かどうかはわからないので、自分で聞いてみて心地よく感じる曲を聞いてください。

最終的にはやはり、自分のセンサーに頼るのが1番です。

激しい曲が心地よく感じる時もあれば、バラードが心地よく感じる時も
あるように、そのときの自分にとって心地よい音があります。

その時々で自分にとって心地よい音を探し、活用してみてください。

20【香り】医療で使われるアロマ

ストレスがたまるとあなたは何をしますか？

．．．

暴飲暴食に走る人が多いですね。

それは、自分自身のエネルギーが不足しているため、食べ物からエネルギーを得ようとしているわけです。

しかし、暴飲暴食は確実に体をこわします。

それではどうすればいいかというと、音や色や香りなどからエネルギーを得ることを生活の一部にすることです。

そうすると、食べ物に頼ることが減ります。

音楽をエネルギー源としている人は多いですが、香りを生活に活かしている人はまだ少ないですね。

まずは、窓を開けて風のおいを感じたり、花を飾るようにしたり、自然の香りを取り入れてみてください。

現代は、身の回りに人工的な香りが多いです。

人工的な香りをいいにおいという人がいますが、それは嗅覚が麻痺している状態です。

多量の添加物で味覚が麻痺するのと同じですね。

本当に生命力のある自然の香りを生活に取り入れていると、人工的な香りがかいだときに気持ち悪くなります。

シャンプー、ボディソープ、洗剤、芳香剤などの香りは、毒ガスと同じだと知っていただきたいです。

香りは、直接脳に影響があるので気をつけましょう。

私は、生活のいたるところでアロマを活用しています。

活用している方も多いかもしれませんが、アロマも本物と偽物があることを知っている人は少ないと思います。

本物のアロマは、医療にも使われています。

医療に使うことを許可されているアロマを作っている会社は、世界で数社しかありません。

ほとんどのアロマが、人工的な香料を使っているということですね。

私は本物のアロマを活用しています。

食欲を抑えたいときにグレープフルーツのアロマをかいたり、よく眠れないときにラベンダーのアロマを枕にたらしたり、消臭剤、虫よけ、掃除用スプレーなども全部アロマで作っています。

香水代わりにすることもあります。

異性を惹きつけるアロマもありますよ（笑）

仕事や勉強に集中したいとき、心や体がつかれたとき、その他いろんな場面でいろんなアロマを使い分けています。

本物のアロマは、そのへんに売っていることは少ないので、粗悪なアロマを使って知らずに心や体や脳に悪影響を与えている人が多いです。

そのようなアロマを使うくらいなら、花や観葉植物を置いたり、果物の皮を利用したり、自然のものを活用するほうがいいと思います。

本物のアロマを活用したい方は、インターネットで探してみてください。

21【数字】数字からのメッセージ

数字は、宇宙の法則と深いつながりがあると考えられています。

偶然目にしたり、何かの機会に与えられた数字というのは、宇宙からのメッセージとも言えます。

人生で岐路にあるときや、つらいことがあったときなど、この先自分がどこに向かうのか知りたくなりますよね。

世の中には様々な占いなどがありますが、数字からのメッセージを指針にしてみるのも心の支えの1つになります。

今日はその中の、「エンジェルナンバー」についてお話しします。

私が数字に興味をもったのは、ある時期に「1111」という数字を毎日見るようになったのがきっかけでした。

ふと時計を見ると「11時11分」、これは昼も夜も必ず見ました。

そして偶然見た車のナンバーが「1111」、買い物をした合計金額「1111」。

あまりにも毎日何度も見るので、何かのメッセージなのかなと思い始めました。

それでインターネットで「ゾロ目」について調べました。

そのときに「エンジェルナンバー」というものがあることを知りました。

エンジェルナンバーとは「今のあなたに必要な天使からのメッセージ」です。

心理学者のドリーン・バーチュ博士が著書でまとめています。

私は、何冊か本を買い、何度も見る数字があればその都度調べるようになりました。

本を買わなくても、もしあなたが頻繁に「222」という数字を見たなら、「エンジェルナンバー222」で検索すると、そのメッセージの意味が書かれているブログなどがたくさんあります。

ゼロ目でなくても頻繁に見る数字があれば、調べてみてください。

22 【電磁波】知らずに兵器を使っていますか？

日本という国は、安全に暮らせる先進国だと思っている人が大半だと思いますが、あらゆる点で後進国だということは知っていますか？

農薬、添加物、放射能に関する事など、危険なものに対する基準が日本ではとてもゆるいんです。

大半の日本人は知らずに過ごしていますが、世界の基準に比べると、とんでもなくゆるい基準で、危険なものが平気で大量に使われています。

それがどれだけ危険なことなのか、本当の情報はテレビなどでは知ることができません。

本当の情報を公にする人は、ブログやFacebookのアカウントを削除されることが多いです。

本当の情報が公になれば、企業や一部の政治家などがおいしい思いができなくなるので、本当の情報を伝えようとしている人に何らかの圧力がかかるようになっているのが今の世の中です。

最低限知っていただきたいことの1つが「電磁波」です。

まず危険性をズバツと言いますが、ノートパソコンを膝の上に置いて仕事をしている男性、携帯電話をズボンの前ポケットに入れている男性、精子が減りますよ。

IHの調理器を使っている妊婦さん、ちょうどお腹の部分に調理器があるので赤ちゃんに影響がありますよ。

イヤホンなしで長時間携帯電話で話している人、枕元に携帯電話を置いて寝ている人、脳に影響がありますよ。

もっと言いますね。

マイクロ波（電磁波の一種）を照射して人を内部から焼き殺す兵器があります。

この兵器と同じしくみの物、家庭で使っていませんか？

物体を内部から焼く物です。

ほとんどの家庭にありますよね。

．．．

そうです。

「電子レンジ」です。

電子レンジを使った後は、ある意味食べ物は破壊され、違う物体に変わっていると思ってください。

電子レンジの前でじっと中を見ている人がいますが、絶対にやめましょう。

これを携帯電話にも当てはめてみてください。

耳にぴったりくっつけて電話するとどうなるかわかりますか？

電磁波は内部の物を破壊すると言いました。

脳がどうなるか想像できますよね。

海外では、当たり前使用方法が制限されています。

ノーテンキに使っているのは日本人だけです。

そしてガンが増えたただの何だの言って騒いでいます。

ガンになるようなことをたくさんしているので当たり前です。

「無知」は罪、「知っているつもり」はもっと罪です。

本当のことを伝えている人の情報を集めて、自分なりに生活を見直すことをおすすめします。

本当の情報を知るには、付録の「おすすめ本リスト」をご参考にしてください。

念のために言いますが、本当の情報ほど、一見あやしく見えたりします。

今までの自分の常識にないことに触れたとき、あやしいとかオカルトとか宗教みたいとか、すぐにそう思うってしまう人は何もしなくていいです。

気になる人だけ参考にしてください。

紹介した本や、ここでお伝えしていることが全て正しいとは言いませんし、全てを信じて実行してくださいとは言いません。

しかし、世間の常識に流されずに、自分自身の力で自分と家族を守れるように意識するきっかけにしてみてください。

23【浄化による体の反応】自分の体の反応を見極める

「人生のリセットプログラム」を実践した方から、断食中に起こる体の反応について質問があったので、お話ししておきます。

断食中は、人によっていろんな現象が起こります。

よくあるのは、頭痛がしたり、眠くなったりします。

断食すると、睡眠時間が少なくても大丈夫になるとプログラムには書いていますが、それは断食によって小食になった結果です。

断食中は眠くなることが多いです（できれば寝ないで軽く体を動かした方がいいです）

中には気分が悪くなる人もいます。

あまりにもつらい症状がある場合は中止するか、果物などを少し食べてください。

断食したり、食や日用品を良いものに変えたりすると、体が浄化されていきます。

その過程で、様々な体の反応があります。

食を改善すれば、頭痛、下痢、吐き気、
日用品（肌に触れるもの）を改善すれば、かぶれ、肌荒れなど、
一時的に悪化したような症状が出る場合があります。

体にたまった老廃物や毒素が出るので、その過程で何かしらの反応があることはわかりますよね。

東洋医学では「好転反応」と呼ばれています。

1つ注意点ですが、それは適切に改善した場合に起こる反応です。

あやしげな健康食品などのセールスで、不適切に「好転反応」という言葉が使われることもあるので、本当の症状の悪化と混同しないように、自己責任で判断をお願いします。

逆に、適切に食や日用品などの改善をした場合に起こる正常な反応を、悪い症状と決めつけて途中でやめてしまう方も多いため、今回このお話をしました。

本当に悪い症状なのか、症状が良くなる前の一時的な反応なのか、見極めることも大事な感覚の1つです。

世間の常識に流されず、本当の情報をキャッチし、自分の心と体の声にしっかり耳を傾けてください。

24【腹式呼吸】呼吸を制する者は人生を制す

「人生のリセットプログラム」を実践した方から、腹式呼吸のしかたについての質問もあったのでお話しします。

腹式呼吸という言葉はよく聞くことがあっても、実際にどうすればいいかわからないという方が多いようです。

日本語は、のどだけで発声できるので、日本人はお腹から声を出すことに慣れていません。

そのため、腹式呼吸ではなく、胸式呼吸をしている人がほとんどです。

しかし、実は誰でも、日常生活で腹式呼吸を無意識で行っているときがあります。

くしゃみをするとき、せきをするとき、鼻をかむときなどです。

そのようなときは、お腹が動いていませんか？

あとは、寝ているときです。

仰向けに寝てみてください。

お腹が動いているのがわかりますよね。

腹式呼吸をすることがなぜ大事なのかというと、深い呼吸ができるからです。

深い呼吸をすることで、心と体が安定します。

心が安定していないときは、大抵は呼吸が浅くなっています。

深呼吸すると、リラックスしますよね。

あと、腹式呼吸は丹田を意識するので、体の軸が安定します。

優秀な武道家やスポーツ選手、歌手などは、体の軸が安定しています。

丹田呼吸法というのもありますね。

丹田について詳しく知りたい方は、調べてみてください。

それでは、腹式呼吸のトレーニング方法をご紹介します。

まず、腹式呼吸のイメージをつかんでいただきます。

イメージができれば、簡単にできるようになります。

1. 空のマヨネーズ容器（ふたが外れていて膨らんだ状態）を想像する
2. マヨネーズの容器を手でへこませる
3. へこませたら、手の力を抜く
4. マヨネーズの容器の中に自然に空気が入っていき、再びふくらむ

これが腹式呼吸のイメージです。

上記を自分の体に置き換えるとこんな感じです。

1. 自分の体
2. 息を限界まで吐き切る
3. 吐くのをやめる
4. 体に自然に空気が入ってお腹がふくらむ

次に、実践トレーニングです。

1. 目の前にろうそくがあると想像する
2. ろうそくの火を吹き消す

あとは、風船を膨らますことも腹式呼吸のトレーニングになります。

呼吸は心と体をつなぐので、呼吸をコントロールすることを普段から意識してみてください。

25【脳】あなたの行動はプログラム化されている

何かつらい出来事があったときや、いらいらすることがあったときなど、「記憶を消すことができれば楽になれるのに」と、思ったことはありませんか？

例えば、失恋したとき、その記憶がすぐに消えれば、引きずることもなく次の恋愛を楽しめますよね。

あと、トラウマなどは生活に支障をきたすことが多いので、消えるなら消したいものです。

パソコンの中のデータのように、記憶を削除したり記憶を上書きしたり、簡単にできたらいいですよね。

「そんなに簡単にできたら苦労しないよ」という声が聞こえてきそうですが、人間の記憶を司っている「脳」は、実はパソコンのしくみによく似ているんです。

記憶とはデータです。

そして、その中にはプログラム化されたデータもあります。

あなたの行動パターンは、プログラム化されています。

あなたの行動は、あなたの感情が引き起こしたことです。一連の流れがプログラム化されているとも言えるんです。

ということは、プログラムを書き換えれば、行動パターンが変わります。

行動パターンが変わるということは、人生が変わるということです。

記憶を削除することは困難ですが、意識的に記憶を上書きすることは、自分が思っているよりも簡単だということです。

例えば、あなたがダーツをしたとします。

10回中5回、的に当たりました。

次にまたダーツをしたとき、失敗したときの投げ方のほうが強く記憶されると、失敗のほうが多くなります。

成功したときの投げ方がのほうが強く記憶されると、成功のほうが多くなります。

成功したければ、成功したときの投げ方はどうだったか、足の位置、肩の位置、体の向け方などを思い出して、何度もイメージすることが大事です。

このときの自分の意識も大事です。

ダーツをして5回も当たったと思うのか、5回しか当たらなかったと思うのか、その意識をスタート地点としてプログラム化が始まります。

出来事をマイナスに捉えると、

ダーツをしたら5回しか当たらなかった

↓

失敗のパターンばかりイメージする

↓

ダーツをしたら失敗すると記憶される

↓

失敗が多くなる

という負のスパイラルになります。

さらにここから、自分はダーツが苦手だというような思い込みにまで発展することがあります。

たとえ、10回中9回失敗したとしても、1回の成功だけに意識を向けられる人は、成功の確率がどんどん高くなっていきます。

このような人は、自分の人生も良いほうにコントロールできます。

人生を思い通りに楽しく生きたければ、意識的に成功のプログラミングをしていくことです。

失敗パターンができてしまっても、意識的に上書きすることは可能です。

しかし、強く記憶されてしまっている場合や痛みがともなっている記憶の場合、上書きが困難なこともあります。

痛みがともなっている場合は、まず癒しが必要なこともあります。

そのような場合はまたいろんな方法がありますが、まずは自分自身の意識を変えることから始めてみてください。

26【脳】夫婦が似てくる理由

映画やテレビドラマを見たとき、主人公と同じ気持ちになることはありませんか？

もらい泣きしたり、腹が立ったり、幸せな気持ちになったり、主人公の喜怒哀楽が自分のことのように感じるときがありますよね。

これは、脳にミラーニューロンと呼ばれる神経細胞があるためです。

ミラーニューロンとは、他者のある動作を見たとき、自分もその動作をしているかのように反応する神経細胞のことです。

ものまね細胞、共感する細胞ともいいます。

夫婦や仲のいい友達同士が似てくるのも、このためとされています。

この影響はとても大きいようです。

だから、悪口や愚痴や噂話ばかりする人と一緒にいれば、自分もそういう話が多くなります。

旦那さんがよく食べる人だと奥さんもよく食べるようになり、太ったりする話もよく聞きます。

逆に、いつもにこにこしていて明るい人と一緒にいれば、自分もにこにこすることが多くなります。

いつも体を鍛えていていい体の友人と一緒にいると、自分も体を鍛えたくなくなったりします。

このように、近くにいる人の考え方や行動パターンがコピーされます。

ということは、なりたい自分、理想の自分があるなら、理想の自分に近い人と一緒にいればいいということになります。

前回、脳の記憶を上書きする話をしましたが、1番早く上書きする方法は、理想のデータをもつ人の近くにおいてコピーすることです。

成功したければ成功者の近くに行き、成功者の考えや行動パターンをコピーする、モテたければモテる人の近くに行き、モテる人の考えや行動パターンをコピーする、ということなのです。

近くに行くというのは、話をしたり一緒に行動したりする時間を多くするということです。

自分だけの力で自分を変えるには、時間がかかります。

そして、変わろうと思っても一緒にいる人の影響を受けるので、悪影響を与える人と一緒にいれば変わることはできません。

人間関係や環境を変えることが大事です。

「人生のリセットプログラム」の中で、人間関係のリセットを入れているのはこのためです。

あなたがいくら変わろうとしても、環境を変えなければ全てが台無しになります。

私は、経営コンサルや衣食住のコンサルなどで、いろんな人と関わってきました。

その中で、愚痴などが多いネガティブな女性のコンサルをしたことがありますが、1年間コンサルをして、かなり明るく前向きな女性になりました。

しかし、旦那さんの影響で、一瞬にして元のネガティブな人に戻ったという

経験があります。

旦那さんが奥さんの足を引っ張る、親が子どもの足を引っ張る、というようなことは頻繁にあります。

家族の場合は、縁を切ることは難しいので、一緒に向上していく努力をしていただきたいですが、友人や知人などの人間関係は見直してみてください。

そして、あなた自身がきらきらと輝く人になり、まわりに明るい影響を与えられるようになりましょう！

27【食事の量】 1日3食は誰が決めたのか

あなたは1日何食食べますか？

．．．

3食と答えた方、3食食べるのはなぜですか？

．．．

3食食べると決まっているからですか？

決まっているとしたら、それを決めたのは誰ですか？

この講座では何度も言っていますが、今あなたの中にある常識は、1度全てクリアにしてください。

「朝食は食べた方がいい」「風邪をひいたら栄養をとった方がいい」それらは誰が決めたんでしょうね？

テレビ番組でどこぞの学者さんが言っていたことを信じますか？

「いろんな説があるから何を信じたらいいかわからない」という状態ですよね。

それ以前に、世間の常識に従っているだけで何も考えていないという人がほとんどです。

全てのことに 있어서 そうですが、本当に大事なことはちゃんと自分で考えていきましょう。

どうしたらいいかということ、もちろん自分の心と体の声を聞くことです。

ただし、不自然な物を食べ過ぎていて心も体も麻痺状態にある人が多いので、心と体の本当の声を聞きたければ、まず何度か断食などをして、ある程度正常な状態にすることが必要です。

断食後は、自分にとって最適な量と回数を体が教えてくれます。

断食をするのが難しい人は、いろんな方法を自分で試してみるしかないです。

ちなみに私は、朝は果物と野菜のジュースのみ、昼は何も食べず、夕方は体が要求するものを食べています。

基本的には、自然栽培の玄米や野菜や果物を主としています。

あなたにはあなたの最適な食事のしかたがあるので、これがいいということではありません。

少量ずつ5食食べるのが最適な人もいれば、1食で1日分食べるのが最適な人もいます。

日によっても違うので、その都度判断することも必要です。

夜に食べ過ぎたら翌日の朝は食べないなど。

食べないというか、食べ過ぎていたら食べたくないはずです。

結局いつも言いたいのは、世間の常識で判断するのではなく、自分のセンサーで判断してください、ということです。

農薬や添加物が使われていない自然なものを食べた方がいいとか、自分の胃腸の処理能力を超えた量は食べない方がいいとか、共通していることはあります。

しかし、細かい部分は人によって違うので、なるべく早く自分に最適な食事のしかたができるようになりましょう！

28【お酒】本来のお酒は悪酔いしない

日本酒を飲むと悪酔いすると思っている人、どのくらいいますか？

日本酒に限らず、お酒を飲むと気持ち悪くなるというイメージを持っている人、どのくらいいますか？

実は、それはあなたの誤解かもしれません。

それをお話しする前に、食品の実態について簡単にお話しします。

まず今の日本のスーパーなどにある様々な食べ物は、昔ながらの作り方で作られた本物の食べ物はほとんどありません。

例えば、大豆を原料にして作られている味噌や醤油などは、コストを下げるために大豆カスを使っていることが多いです。

栄養も何もない原料を使った上に、大量の添加物をぶちこんでいます。

テレビでCMをしている大手メーカーの食品などは、消費者の健康は全く考えていないと思っています。

コストを下げるために、栄養の残っていないカスや、本来の原料以外の原料（代用品）や、外国産の安いものや、農薬まみれのものや、どこの部分だかわからないような原料などを使っている可能性があります。

粗悪な原料を使うと、味や色や香りが悪くなるため、化学調味料、着色料、香料などの食品添加物を入れてごまかすわけです。

そして、輸送の都合で保存料なども追加されます。

本来保存食である食べ物に、保存料を加えなければいけないこと自体が不自然なことをしている証拠です。

添加物に関してはまだまだたくさんあります。

そして原材料の表示も日本はごまかせるしくみになっています。

そんなものは食べ物ではないので、自然栽培で作られた食材や、本物の食材を昔ながらの作り方で作った食品などを私は買っています。

生命力も栄養も何もないカスで自分の体が作られたり、変な体調不良が当たり前になったり、意味もなく落ち込んだりいらいらしたりする心の状態になりたくないからです。

そもそも美味しいものが好きなので、毎日心から美味しいと思えるものを大切な人と一緒に食べたいです。

食品や日用品の裏側の話は、きりがなくらいあります。

ということで、お酒も例外ではなく、原料がそもそも粗悪、本来の原料以外の原料を追加、そこへ食品添加物をぶちこんでいる、というものが大量に出回っています。

例えば、ビールは麦芽から作りますよね。

日本のビールは一部を除いて、麦芽以外のものがたくさん入っています。

機会があったら表示を見てください。

ビールと言えばドイツですが、ドイツは「ビールは、麦芽・ホップ・水・酵母のみを原料とする」という法律があります。

添加物を入れてはいけないということです。

それにひきかえ、日本の食品に関する法律は、添加物は何%までOK！という法律が多く、基準もゆるすぎます。

これはなぜかということを探っていくと、政治や裏情報が絡んでくるので、付録の「おすすめ本リスト」の中にある本を読んでみてください。

とにかく、本来の食材の味や色や香りや栄養ではなく、人工的な食品添加物を大量に食べたり飲んだりしていることを考えると、本来の食べ物や飲み物にいろんな誤解が生じているのがわかりますよね。

しかし、食品添加物が心と体にどのくらいの影響を及ぼしているか、心も体も麻痺している現代人にはわかりにくいようです。

化学調味料が大量に使われているものを食べると、舌がしびれる感覚があります。

気づかない人もいますが、大量に摂取すると気づく人は多いです。

お酒はつい大量に飲んでしまう人が多いので、体の反応がわかりやすいため、この機会に食品添加物の話をしました。

29 【お酒】 酒は百薬の長であることを体感する

結論から言うと、食品添加物が入っていない本来の自然な作り方で作られたお酒は、悪酔いしません。

少し多めに飲んでも二日酔いすらしません。

日本酒は特に、大量の添加物が使われ、人工的なアルコールが添加され、もはや日本酒とは呼べないものが大量に出回っています。

世界に誇れる日本文化が破壊されまくっていることを、大半の日本人が気づいていないし、知ろうともしない。

そして今日も、何だかわからないアルコール飲料を飲みながら愚痴を言って1日が終わる。

悲しいですね。

私は、10人くらいの仕事仲間と一緒に旅行に行ったとき、日本酒の誤解を解くべく、添加物が入っていない本物の日本酒を持っていきました。

朝まで飲みましたが、朝起きたら全員が口々に「今日は全く二日酔いしてない!」「すっきり目が覚めた!何で?」とっていました。

いつも居酒屋などで飲んだときは、次の日はぐったりしている人が多いですが、みんな元気に起きていました。

「酒は百薬の長」と言われていますが、本来はその通りなんです。

一時的にハイテンションになって次の日ぐったりするようなものは、本物のお酒ではありません。

気持ち悪くなるのは添加物のせいです。

お酒が苦手な人はたくさんいますが、もしかすると、お酒自体ではなく添加物が苦手なだけかもしれません。

そして、お酒以外にも同じことが起きているのはわかりますか？

缶コーヒー、栄養ドリンク、お菓子、ハンバーガーなど、一時的に元気になる気がしますよね。

でもその後に、無意識に体の元気も心の元気も奪われています。

しかも中毒性があるので、また次の日も食べたくなくなります。

普段から自然の物を食べたり飲んだりしていれば、心と体はずっと元気です。

一時的な快楽を与えてくれるものを体に取り入れても、快楽が終わった後は、さらに心と体にストレスがかかり、ストレスを解消するためにまた変な物を体に取り入れるという負の循環。

そして、その積み重ねで、やがて本当に病気になります。

とにかく、お酒を飲むなら本物のお酒を楽しんでくださいね。

もちろん飲みすぎない程度に。

その場も楽しく元気になり、次の日も元気でいられるお酒を飲んでください。

ビールは、日本ではエビスがおすすめです。

麦芽100%で作られています。

なるべく缶より瓶がいいですね。

あとは、ドイツビールやベルギービールなどを酒屋さんで買うのもおすすめです。

そして、本物のお酒を造っている醸造元を1つ紹介します。

★ 寺田本家

<http://www.teradahonke.co.jp/index.htm>

私が旅行に持って行ったお酒はここのお酒です。

あなたの家の近くの酒屋さんにも、もしかしたらあるかもしれないので、上記サイトの販売店を見てみてください。

30【食品の裏側】大根をハイターで洗う仕事

食に関してまだあまり危機感がもてない方のために、今まで聞いた中で印象に残っている話と実体験をお話しします。

まず私の実体験から。

私は、学生のとくに、ある飲食店のキムチ工場アルバイトをしていたことがあります。

そこでは、全体的にあまり食べ物を扱っている感じがしないことにまず驚きました。

1番驚いたのは、大根をハイターで洗っていたことです。

ハイターはご存じの通り、漂白剤です。

洗い方を教わったとき、「ハイターですか？」って何度も聞いてしまいました。

変色すると商品にならないので、野菜などを漂白するのは当たり前に行われているという話を聞きました。

レンコンなども漂白されているものが多いですね。

漂白したり着色したりしているものを、元々の野菜の色だと思っている人も多いのではないかと思います。

他にも、マヨネーズやドレッシングを作る工場アルバイトをしましたが、原料のたまごや油や酢などよりも、よくわからないカタカナの名前の粉が圧倒的に多いことに驚きました。

ほとんど食品添加物で作られているということです。

大量に流通している食品は大半がそうだと知っていましたが、実際に自分の目で見ると、いつも何を食べているんだろうと疑問に思いました。

材料を混ぜて食品を作っていますが、理科の実験のようにしか感じませんでした。

食品に関わるアルバイトやパートなどをしたことがある人は、それぞれ信じられない体験をしているはずです。

次に、食品工場に取材に行った人から聞いた話の中で、衝撃的だった話をします。

ウィンナーを作っている工場に取材に行ったそうですが、工場で働く人たちを見ると、指がない人がちらほらいたそうです。

なぜか聞いてみると、機械を使っているときに、事故で切断される人がたまにいます。

事故があっても流れ作業は止めないので、切断された指はどこに行ったんでしょうねと。

おそらくウィンナーに混ざったまま・・・という怖い話をされました。

もちろん全ての工場がずさんということではないです。

しかし、自分が何を食べているかということを少しでも意識していただきたいので、このような話をしました。

食品添加物を大量に使ったものを食べるとどうなるか、人間は時間が経ってからその影響が出るので、なかなか意識することができません。

しかし、動物は影響が出やすいです。

何年か前に、養豚農家で、あるコンビニの弁当などを毎日母豚に与えたところ

る、奇形や死産が相次いだというニュースがありましたね。

未来の自分たちの姿だと、人間は認識したほうがいいと思います。

こういう話を聞いたときは、「絶対に気をつけよう」と思う人は多いのですが、人は1週間くらいすると忘れます。

だから、定期的に食などを見直す機会を意識的に作る必要があります。

家族で、食に関する講演会やセミナーなどに行くのもいいですね。

人生のリセットプログラムで、月に1回心と体の浄化をして、そのときに食を見直す習慣をつけるのもおすすめです。

31 【サプリメント】 サプリメントの実態

サプリメントとは、不足している栄養素を補うための補助食品のことです。

多くは錠剤やカプセルなどで摂取しやすい形になっています。

有効に活用していただきたいですが、食や日用品やアロマなどと同様に、正しく理解している人が少ないように感じます。

まず、薬のようなものだと思っている人がいます。

サプリメントは、あくまでも食品であって薬ではありません。

あと、必要な栄養素が確実に補えて健康になれると思っている人がいます。

天然の原料から作ったサプリメントなら、確かに栄養素は補えます。

しかし、天然由来の栄養素ではなく、人工的に作られた合成の栄養素が入ったサプリメントのほうが大量に出回っています。

例えば、原材料にビタミンCと表示されている食品がありますが、大半は合成のビタミンCです。

サプリメントに限らず、市販されている野菜ジュースやビタミン飲料などで栄養は摂取できません。

むしろ添加物だらけで不健康になります。

そして、天然の原料を使っていたとしても、原料の質によってかなり違います。

どこでも買えるようなものや安すぎるものなどは、コストを下げるために粗悪な原料を使っているかもしれないと疑ってください。

極端な例をあげます。

キトサンって知っていますか？

エビやカニなどの甲殻類の殻などに含まれる食物繊維で、デトックスやダイエット効果があるとされています。

人気のサプリメントの1つです。

キトサンは、昆虫の外皮やキノコの細胞壁にも含まれています。

実は、ゴキ○○の体皮にも多く含まれている成分で、原材料にエビとかカニとか書かれていないサプリメントには、原材料にヤツを使っているものもあるという裏情報があります。

これを聞いたとき、ゾッとしました(一一;)

自分の口に入れるものは、よく調べてくださいね。

逆に、本当に良い原料を使ったサプリメントが世界には存在します。

普段から自然の食べ物を食べていれば健康は維持できますが、年齢とともに少し弱くなってきた部分をメンテナンスしてくれる栄養素や、食事だけでは十分に得られない栄養素は上手に補いたいものです。

私は長年スポーツで膝を酷使してきたので、グルコサミンなどのサプリメントはとてもありがたいです。

それなら、本物のサプリメントはどこで買えるの？って思いますよね。

とにかく、あなたの意識が本物を探そうという意識に変われば、かならず本物が見つかりますので、調べてみてください。

こういうとき実際に行動するのは、女性が多いですね。

自分や家族に本当に大切なものをキャッチするセンサーが優れています。

これからの世の中は、女性が率先して動けばより良い方向に行きますので、目覚める女性が増えることを楽しみにしています。

32【睡眠】眠れないなら寝なくていい

あなたは毎日何時間寝ていますか？

何時に寝て何時に起きていますか？

子どもは何時間の睡眠が必要とか、30代以上は何時間の睡眠がいいとか、何時に起きるのがいいとか、いろいろ言われていますが、どうするのがいいかもうおわかりですよ？

．．．

そうです。

睡眠時間、睡眠の方法、寝る時間、起きる時間、全て自分にとって最適な時間や方法を見つけることです。

8時間寝るのが最適な人もいれば、5時間でいい人もいます。

10時に寝るのが最適な人もいれば、0時がいい人もいます。

仕事の時間が不規則な人や小さな子どもがいる人にとっては、自分にとって最適な時間なんて言ってもらえないかもしれませんが、自分にとって最適、つまり心地よい状態を知っておくことはとても大事です。

最適な状態を知っておくと、好きな時間に寝たり起きたりできない状況であっても、脳や体が、その拘束された中で最適な状態を探そうとします。

睡眠の質を自然にコントロールできるようになるということです。

例えば、断食などをして少食になると、今まで7時間の睡眠が必要だったのに5時間ですっきり目が覚めるようになるというような変化があります。

その感覚を脳や体が覚えると、今日はあまり睡眠時間がとれないなと思ったときに、食欲もそんなに感じなくなります。

全てにおいて、自分にとって最適な状態を知っておくと、自分にとっての基準や軸ができます。

そうすると、多少ブレても、無意識に最適な状態に戻そうとする力が働いてくれます。

だから、何も考えずに最適な状態を探してみてください。

睡眠時間だけでなく、寝るときの環境なども全てです。

寝る部屋、部屋の温度、ベッドか床か、誰かと一緒か一人か、何を着て寝るか、布団やシーツの色や肌触り、枕はどんなものかいいかなど、たくさんありますよね。

寝つきが悪い人は、音楽をかけたりアロマを活用したり、本を読んで眠くなるのを待ったり、軽くストレッチをしたりするのもいいと思います。

もし眠れなければ、無理に寝なくてもいいです。

好きなことをしましょう。

クリエイティブな仕事をしている人は、夜にひらめいたりすることもあるので、あまり時間帯にもこだわらずに自然にまかせるのが1番です。

私は、今から寝るぞという感じで寝るとなかなか眠れないんですが、ちょっと仮眠しようと思いながら寝るとよく眠れます。

とにかく何も考えずに、良い悪いも考えずに、常識の枠を外して最適な状態を探してみてください。

33 【スピリチュアル】 ふわふわスピリチュアルになっていませんか？

スピリチュアルとは何かについて語ると永遠に終わらないので、ここでは、「スピリチュアル = 精神世界、見えない世界」とします。

それに対して、今私たちが生きている見える世界のことを、現実世界（リアル世界）と呼びます。

スピリチュアルに関しては、まだオカルトのようなものと思い込んでいる人もいますが、世間的にかなり知られるようになってきました。

現実で起こることだけに目を向けている人にとっては、現実世界はとても苦しく不自由な世界に感じやすいです。

しかし、スピリチュアルのことを知ると、現実で起こることに対して広い視野で見ることができるようになるので、小さなことに執着したり悲観的に捉えたりしなくなります。

氷山で言うと、スピリチュアルは水面下にあり、現実水面にありま

水面下のことを知ると、現実で起こっていることはほんの一部の現象に過ぎないとわかります。

今回お話ししたいのは、スピリチュアルと現実世界のバランスの話です。

スピリチュアルを知ると、楽に生きられるようになる人が多いですが、知り始めたばかりの人が陥りやすい罠があります。

それは「思い続けていれば願いは叶う」というような解釈をしてしまうことです。

「思考は現実になる」とか「引き寄せの法則」とか聞いたことがあると思いますが、何もせずに起こるわけではありません。

スピリチュアルの世界を現実世界に落とし込むには、必ず「行動」が必要です。

しかし、行動したくない人にとっては、スピリチュアルを行動しない言い訳にすることがあります。

スピリチュアルのことに詳しいけど、地に足がついていない状態に陥ってしまうわけです。

俗に「ふわふわスピリチュアル」と呼ばれていますね。

現実に偏りすぎても、窮屈な世界で生きることになりますが、スピリチュアルに偏りすぎてもだんだん生きにくくなります。

例えば、夢みたいなことを言ってばかりでお金を稼ぐことができない、というような状態になります。

もう1度言いますが、スピリチュアルと現実をつなぐのは行動です。

ちゃんとしたプロセスがあって、夢が叶う、思考が現実化する、物事を引き寄せるというようなことが起こります。

この講座では、スピリチュアルに関することと、地に足をつけることの両方の話をしています。

それは、宇宙とつながり、地球とつながることです。

表現の1つとして言いますが、上とも下ともつながることで自分に軸ができ、エネルギーがスムーズに循環します。

上に偏りすぎていないか下に偏りすぎていないか、時々確認してみましょう。

34 【言葉】悪い出来事に「ありがとう」

日本には「言霊」という言葉があり、言葉には霊的な力が宿っていると信じられてきました。

良い言葉を発すれば良いことが起こり、悪い言葉を発すれば悪いことが起こる。

つまり、言葉が現実に影響を及ぼすということです。

良い言葉は波動が高く、悪い言葉は波動が低い、とも言われています。

「するめ」のことを「あたりめ」とも言いますが、これは「する」という言葉が「損をする」とか盗る意味の「する」にも似ているため、縁起をかついで「あたりめ」というようになったという説があります。

日本語はこのように縁起をかついだ言葉がたくさんありますね。

受験生の前では「すべる」という言葉を使わないようにするなど、今でも日本人の生活にはその風習が浸透しています。

日本語は50音全てに意味があります。

「あ」とか「お」とか一文字だけで意味のある言葉になるのは、日本語だけとされています。

「A」とか「B」とかでは、意味のある言葉にはならないですね。

組み合わせさせて初めて意味のある言葉になります。

そして、日本語の難易度は、世界のどの言語と比べてもかなり高いようです。

どの国でも言葉の大切さや影響は言われていると思いますが、日本語には特に神秘的な力がありそうです。

植物に「ありがとう」と声をかけながら育てたときと、「ばかやろう」と声をかけながら育てたときでは、育ち方が違うという実験結果が多くあります。

子どもの自由研究で、実験しているのをよく見ますね。

言葉の大切さを教えるためにはとてもいいと思います。

言葉にどのくらいの影響力があるかは、自分自身で確かめてみるのが1番です。

まずどんな言葉が良くてどんな言葉が悪いか、銀座まるかんの創始者「斎藤一人」さんが言われていることを引用します。

斎藤一人さんは、「天国言葉」「地獄言葉」と呼んでいます。

<天国言葉>

愛してます
ついでる
うれしい
楽しい
感謝してます
しあわせ
ありがとう
ゆるします

<地獄言葉>

恐れている
ついてない
不平不満

グチ・泣きごと
悪口・文句
心配ごと
ゆるせない

天国言葉を言ってみてください。

心が軽くなる感じがしませんか？

落ち込んだりイライラしたりしているときに言ってみるとよくわかります。

あと、悪いことが起きたら「ありがとう」、良いことが起きたら「感謝します」と、すぐに言ってみてください。

職場で怒られても「ありがとう」、電車に乗り遅れても「ありがとう」、鳥のフンが頭に落ちて「ありがとう」です。

そうするとイライラしません。

悪いことは続くと言いますが、その連鎖が「ありがとう」という言葉で断ち切られるそうです。

「ありがとう」と言えば、もっと「ありがとう」と言いたくなるようなことが起こる。

「むかつく」と言えば、もっと「むかつく」と言いたくなるようなことが起こる。

言葉にはそのような影響があるようなので、試してみてください。

35 【言葉】 レモンを想像しないでください

言葉には、人を元気にする力もあれば、人を殺す力もあります。

愚痴や悪口は、相手の時間とエネルギーを奪います。

余談ですが、濁点のつく2文字の言葉は人に衝撃を与えるそうです。

「バカ」「チビ」「ブス」「ポケ」など、確かにそうですね。

濁点を「まる」に変えたら、あまりショックじゃないです。

「このパーカ」とか「チピ」「ブス」「ポケ」とか言われても笑えます（笑）

マイナスの言葉を言うことが癖になっている人がいますが、常にまわりのエネルギーを奪っていることに気づいていません。

そして、何よりも自分自身が1番、自分の言葉の影響を受けます。

言えは言うほど、自分のエネルギーも奪われていきます。

もちろん、つらいことがあったときは、誰かに助けをもらうことも必要です。

時には、デトックスとして、言葉を吐き出すことも大事です。

しかし、1度すっきりしたら、延々と言い続けるのはやめましょうということです。

もし、マイナスの言葉を言ってしまったらキャンセルできます。

どうすればいいかというと、すぐに「なーんちゃって♪」とすることです。

例えば、「私には無理」「なーんちゃって♪」という感じです。

簡単ですね。

あと、言葉で気をつけたいのは「否定語」です。

潜在意識は否定語を理解しません。

「レモンを想像しないでください」と言われたら、レモンを想像しますよね。

睡がわいてきた人もいるはずですよ。

「赤色のものを見ないでください」と言われたら、赤色ばかり気になります。

「コップを落とさないで」と言われたら、コップを落とすことを意識します。

「緊張するな」と言われたら、緊張します。

否定語はできるだけ、肯定語に変換するくせをつけましょう。

「緊張するな」⇒「リラックスしよう」というような感じです。

教育する立場にある人は特に、意識したいところです。

相手に「失敗するな」と言ったら「失敗しろ」と言っているようなものです。

公衆トイレなどの貼り紙に、肯定的に書かれている文章をよく見かけますよね。

「トイレを汚さないでください」ではなく「トイレをきれいに使って頂きありがとうございます」というようなことが書かれています。

いつも肯定的な言葉を使う人は、エネルギーが高くて明るいですよ。

ぜひ会社や家庭などで、否定語を肯定語にするゲームをしてみてください。

場のエネルギーが変わりますよ！

36【漢字】封印された漢字の神秘的な力

日本語には神秘的な力があるというお話をしましたが、漢字はその1つです。
東洋の神秘とされています。

漢字の由来を探ると、漢字1文字に物事の真理がそのまま表現されていたりします。

例えば、「腐」という漢字。

漢字の中の「府」は、五臓六腑の腑のことです。

府の中に肉が入ると、「腐」という文字になります。

つまり、体の中に肉が入ると「腐る」ということです。

日本人は戦前までは肉をほとんど食べていませんでしたが、肉が体に入ると腐敗するということを理解していたと言われています。

そして、「粕」という漢字。右から読むと「白米」です。

玄米には豊富な栄養素が含まれていますが、栄養素は玄米の胚芽と表皮の部分に95%存在します。

精米してそれが削ぎ落とされたのが白米です。

つまり、白米は「粕（かす）」という漢字に表された通りです。

そして、「癌」という漢字。「食品」の「品」に「山」と書きます。

スーパーやコンビニなどに売られている危険な食品や、ジャンクフードなどを食べすぎると、病気になるということを表しています。

他にもいろいろありますので、調べてみると面白いですよ。

漢字の神秘的な力に気づいたアメリカは、GHQの占領政策の際に、日本人の精神性を弱体化させるために、いくつかの旧漢字を変えたという話があります。

例えば、「気」という漢字。旧漢字は「氣」です。

「米」という文字が使われています。

日本人にとってのエネルギー源は、米（玄米）です。

米という漢字は、天地の八方に生命エネルギーや光を放っている状態を表わしています。

その「米」という文字が「メ」に変えられました。

「メ」は「しめる」、エネルギーを閉じ込める、封印するという意味があります。

「気」という漢字を使っていたら、無意識に自分の才能や可能性を閉じ込めてしまったり、消極的、閉鎖的、保守的、否定的などのマイナスのエネルギーが生まれます。

「氣」という漢字を使えば、自分の潜在能力を発揮したり、積極的、開放的、創造的、肯定的などのプラスのエネルギーが生まれると言われていています。

このようなことを知ると、書道などにも深い意味があることがわかりますね。

お正月に書く「書き初め」には、現実化するエネルギーがありそうです。

日本の全ての風習などを改めて見直したいものです。

37【読書】マンガやアニメから真理を学ぶ

あなたは読書は好きですか？

．．．

人には、食欲、睡眠欲、性欲の3大欲の他にいろんな欲がありますが、知識欲もその1つです。

知らなかったことを知るというのは一種の快感ですよ。

学生の頃に勉強をしすぎて、大人になったら文章を見るのも嫌になったという人がいますが、もったいないです。

なぜなら、大人になってからの勉強のほうが大事だからです。

大人になってからの勉強は、直接お金にもつながりやすいです。

でもどうしても読書が苦手という方のために、読書をおすすめする理由をお話しします。

人は自分で経験できることは、時間的に限られています。

しかし、人の話を聞くと、その人の経験を疑似体験できます。

最終的には自分で経験したことから学ぶことが大事ですが、疑似体験することで想像力が広がり、創造力を磨くことにもなります。

普段の生活だけでは、自分の身近な人としか接することができませんが、読書をすると世界中の人の経験を疑似体験できます。

誰かが発信する情報にふれることは、その人の脳を共有するということです。

現代はインターネットの普及で、さらに世界中の情報にふれやすくなりました。

とにかく、歪められた情報ではなく、自分で本物の情報をつかんでいく時代になったので、少しでも読書することを生活に取り入れてみてください。

学習しやすい方法は人によって違うので、聞くことが得意な人は音声を聞いてもいいですし、文章が苦手なら動画でもいいです。

マンガやアニメなども、世の中の真理を表現していることが多いので、多くのことが学べます。

おすすめのマンガやアニメは、付録の「おすすめ本リスト」をご参考にしてください。

意識を高めるものには、何でもたくさんふれていきましょう。

38 【ヨガ】本当のヨガをしませんか？

最近ではヨガをする人が増えてきましたね。

ヨガ教室も世の中にあふれていますが、体の健康や美容というところだけにフォーカスされているものが多いです。

本当のヨガを教えている教室はどのくらいあるのか、本当のヨガの奥深さを知っている人はどのくらいいるのか、疑問に思うことがあります。

私自身も、ヨガについてそんなに詳しいわけではありません。

しかし、人生のリセットプログラムのところで少しお話ししましたが、40年以上続いている歴史のあるヨガ教場に両親が先生として働いていて、3歳からヨガをしているヨガの申し子のような女性が近くにいるので、直接学び始めました。

それでは、初めてヨガをしたときに私が感じたことをお話しします。

私は、小さい頃から運動が好きで、今まであらゆるスポーツをしてきました。

スポーツをすると、心はすっきりするけど体は疲れます。

体を動かすとはそういうものだと思っていました。

しかし、初めてヨガを習ったとき、ヨガをやればやるほど元気になっていくのを感じました。

体は動かせば動かすほど疲れるはずなのに、ヨガをやればやるほどどんどん体を動かしたくなるんです。

今まで私が認識していた運動とは、「エネルギーの発散」でした。

だから運動すると、エネルギーが消耗して疲れました。

しかしヨガは、エネルギーの発散と同時に新しいエネルギーが入ってくることに気づきました。

つまり、エネルギーが循環しているんです。

もちろん間違った方法を教われば、エネルギーの発散にしかならなかったと思います。

逆に言うと、ヨガの教えを応用すれば、スポーツでもエネルギーの循環が起こるかもしれません。

この違いは何なのか考えてみると、1つは「呼吸法」だと思います。

ヨガでは、呼吸によって、プラーナと呼ばれる生命エネルギーを取り込む考えがあります。

呼吸1つとってもかなり奥深いです。

それ以外にも様々な秘密がヨガにはありそうです。

ヨガは本当におすすめしたいですが、どこで誰に学ぶかということは本当に大事です。

学ぶところを間違えると、ヨガではなくヨガのようなエクササイズを学ぶことになりますので、よく調べて選んでみてください。

39【ヨガ】 ヨガで悩みが解決する

初めてヨガをしたときに、気づいたことがもう1つあります。

それは、自然に自分と向き合っていることです。

自分の体の動きや呼吸に集中していると、自分が宇宙や自然の一部であるという一体感のようなものを感じます。

この講座では、自分の心と体の声を聞くことが大事という話をしていますが、心と体の状態が体感覚を通じてわかるようになります。

言葉にしにくいですが、メッセージが自然に流れ込んでくる感じです。

実は、この感覚は日常で誰もが経験しているんです。

それは、何かに夢中になっているときです。

同じ作業をずっとしているときなどに、この感覚が起きやすくなります。

料理をしているときなどに多いですね。

ひたすら何かを切っているとか、ひたすら何かをかきまぜているとか、ひたすら何かの皮や殻をむいているとか。

夢中になっているときは、瞑想に近い状態になっています。

私は、10代のときに陸上競技をしていましたが、特に長距離を走っているときに同じような感覚になっていました。

だから、自分自身がわからなくなったときなどに、自分と向き合うためにジョギングをしていました。

余談ですが、10kmくらい走るといつもランナーズハイが起きていました。

ランナーズハイの原理はわかりませんが、一種の瞑想状態になるのかもしれない。

とにかく、自分と向き合うことのできる運動を何か1つ生活に取り入れるとよいです。

その中でもヨガは、あなたが普段悩んでいることも簡単に解決するかもしれません。

ヨガで開発や改善される見込みがある内容をあげますので、参考にしてください。

ヨガ教場のホームページから引用しました。

集中力を高める、潜在能力開発

頭痛、偏頭痛、不眠症、めまい

胃腸機能回復、腰痛、膝痛

便秘、下痢、婦人病、糖尿病

神経痛、リュウマチ、肩こり改善

体力強化、疲労回復

痩せる、肥える

心を鍛える、自律神経を高める

眼精疲労、視力回復

上記はごく一部で、もっとたくさんあるそうです。

私が1番びっくりしたのは視力回復ですが、視力がヨガで改善するというのは、ヨガをしている人には常識のようです。

視力低下で悩んでいる人は多いので、改善されたら嬉しいですね。

あとは、白髪が全部黒くなる人も多いそうです。

それなら薄毛も改善されるのでは？と思って、「ヨガ 発毛」でインターネット検索したら、効果がありそうな情報を発見しました。

このようなことが改善されたら、多くの人々が救われますよね。

もし何か悩んでいることがあれば、インターネットで検索してみてください。

40【計画】計画倒れも完璧なストーリー

自分で何かの計画を立てて、その通りに実行できた人いますか？

．．．

計画というと、テスト勉強を思い出しますが、計画だけはきれいに完璧に作り上げる人いますよね。

でも実際は、やることをどんどん後回しにして、しわ寄せが来てまた計画を立て直す。

そして、テスト前日に徹夜を決意し、途中で寝てしまって散々な結果になる。

次のテストが来ると、また計画を立てて同じ結果になる。

大人になったら、ダイエットをする計画を立てたり、ボールペン字の練習を毎日やる計画を立てたり、お酒やたばこを徐々に減らしていく計画を立てたり。

そして、また途中でやめてしまう。

そして、気が付くといい歳になっている．．．。

ここまで来たらもう、計画を立てることには意味がないとどこかで気づくべきですね（笑）

なぜ何度も失敗しながら明日の自分に期待してしまうのか、人って不思議ですね。

そもそも続かないというのは、やりたくないことをやっているということです。

続かないのが自然の流れです。

それでも達成したいなら、やりたくないことを、どうしてもやりたいことに
してしまうしかありません。

ダイエットなら、食べる快感よりも、やせていく自分を見ることの快感が上
回ったら、食事を制限することも運動することもやりたいことになるわけ
です。

しかし、その心理状態に達するには、ある一定の期間が必要ですよね。

そこに至るまで続けるにはどうしたらいいか。

1つの方法をお伝えします。

まず、計画表ではなく、目標と、目標を達成するために実行することだけを
紙に書きます。

目標は期限と数字などを具体的に書きます。

実行することは抽象的に書き、否定語ではなく肯定語を使います。

ダイエットなら、

<目標>

3ヶ月後に10kgやせる

<実行すること>

- ・野菜を多く食べる
- ・甘いものを少し食べる
- ・腹筋をする
- ・ジョギングをする
- ・○○○○○

というように紙に書きます。

甘いものをたくさん食べないというような否定語ではなく、肯定語を使っているのはわかりますよね。

ここで、達成したかどうかチェック表にする人が多いですが、それではできなかったときにやる気がなくなります。

この場合は別にノートを用意します。

そのノートに日付を書き、やったことだけを具体的に書いていきます。

<やったこと>

- ・トマト、きゅうり、なす、〇〇を食べた
- ・ショートケーキを食べた
- ・10回腹筋した
- ・20分ジョギングした
- ・〇〇〇〇〇

この場合、腹筋は1回でもいいんです。

ジョギングは1分でも、ジョギングの代わりに体操をしてもいいんです。

ケーキを食べてしまってもいいんです。

やったことを書くだけです。

やらなかったことに目を向けるのではなく、やったことにフォーカスすることでやる気ができるという効果もありますが、これにはもっと深い意味があります。

やったことを書くというのは、現実起きた現象を書くということです。

現実に起きた現象は、あなたの潜在意識が反映されたものです。

それは、あなたがどう感じようと、完璧なストーリーであり完璧な結果です。

ノートを見ながら、今日も完璧だったなと思ってください。

そうすると、あなたが思っていた以上の結果につながることもあります。

まずは、目標と実行することを書く紙や、やったことを書くノートなどは、自分がわくわくするようなものにしましょう。

結局は「楽しむ」ことが全てです。

41 【心の在り方】 魂のレベルアップを楽しむ

ここにコップが1つあるとします。

外側は赤色で、内側は白色です。

形は円筒形です。

このコップを真上から見たら、白い円に見えます。

真横から見たら、赤い四角形に見えます。

いろんな方向から見たら、いろんな形に見えて色も2色見えます。

これと同じように、同じ物事を見ても人によって見え方が違います。

見ている場所や角度などが違うからです。

同じ物事に対して意見や価値観が違うのは、これが1つの要因です。

いろんな知識を得たり、いろんな経験をしたりすると、物事をいろんな角度から見るができるようになります。

これを「視野が広い」といいます。

視野が広ければ広いほど、いろんな人の気持ちがわかるようになります。

「私にはこう見えているけど、あなたにはこう見えているかもね」というような見方ができるので、人の意見を否定したり批判したり、人に自分の価値観を押し付けたり、逆に、人の意見や価値観に左右されたりしなくなります。

この世での経験値が視野を広げます。

しかし、誰でも同じように視野が広がるというわけではありません。

同じ経験をして、そこから何をどれだけ学ぶかは人によって違います。

「一を聞いて十を知る」という言葉がありますが、一を経験して十を知ることができる人もいれば、十を経験しても一しか知ることができない人もいます。

どんな経験をしてもそこから何も学ばなければ、視野は広がらないし、奥深くもなりません。

結局は、生きていく上での、その人の「心の在り方」次第です。

現実世界のしくみも宇宙のしくみも、死んでみないと誰にもわかりませんが、「心の在り方が現実を決める」ということは1つの法則のようです。

経験から様々なことを学ぶと、魂はレベルアップします。

それはその人の心の在り方次第なので、この世での実年齢と魂のレベルは比例しません。

実年齢よりも魂のレベルで交流する人を選んだほうが、人生はより楽しくなります。

魂のレベルが上がるほど、多次的に生きられるようになります。

多次的に生きるということは、あらゆる方向から物事を見るという意味もありますが、一言では言えないので、ここでは省略します。

とにかく、この世で起きる出来事を一方向からだけ見てどっぷりつかると、悩んだり苦しんだりしますが、多次的に生きると物事の良い悪いの判断をしなくなり、どんなことも楽しむことができるようになります。

例えば、職場に、あなたに対してだけ厳しい態度をとる上司がいるという状況だったとします。

これをそのまま一方向からだけで捉えると、悩みと化して毎日が憂鬱になるわけです。

しかし、多次元的に生きていると、そのこと自体が特に良いことでも悪いことでもなく、単なる出来事にしか感じなくなります。

嫌だなと感じることに変わりないですが、決して悩みにはならず「さてどうしようかな」という感じです。

ゲームをクリアしていく感覚に似ています。

多次元で生きていると、選択肢もたくさんあります。

できるだけ楽しくクリアしたいですね。

私の場合、苦手な人がいたら、その人と話をする度にその人のいい所を伝えます。

こびているわけではありません。

元々、人のいい所が見えやすいので、誰にでも言うくせがあるのですが、あえてたくさんいい所を探します。

そうするといつの間にか、相手から猛烈に気に入られてしまうという結果になることが多いです。

私はそのようにクリアすることが多いですが、どう対応するかにも良い悪いはありません。

どう仕返すのが楽しければそうしたらいいですよ（笑）

人生をどう楽しむかは、あなたの自由です。

自分なりに楽しみましょう！

42 【がんばる】 がんばらない生き方

「頑張ってね」とか「頑張ります」という言葉が口ぐせの人が、日本人には多いですね。

「頑張る」は、困難に耐えて努力する、我慢してやり抜くという意味があります。

日本人にはそれを美学とする風潮が昔からあります。

しかしそれは、やりたくないことも我慢してやり続け、多大なストレスになるという方向に行くことが多いです。

成果を出すためには苦勞しなければいけない、という誤った認識があるためです。

一生懸命にやるということと苦しみは関係ありません。

楽しんでいるほうが、人間は自分の能力を最大限発揮します。

しかし、楽しむということには罪悪感のようなものを感じる人が多いですよね。

子どもの頃から「頑張らなさい」と言われ続けてきた私たちには、楽しむことがさぼっているように思えることもあります。

それならば、言葉から変えてみましょう。

人に声をかけるときは「頑張ってね」よりも「楽しんでね」と言うようにするとか、斎藤一人さんのように「頑張る」を「顔晴る」と書くとか、些細なことからはじめると意識も変わります。

どうしても頑張ってしまう人は、この方のブログを読むといいですよ。

★心屋仁之助オフィシャルブログ

<http://ameblo.jp/kokoro-ya/>

初めて見た人には、最初何を言っているかわからないこともあるので、過去記事などもたくさん読んでみてください。

これを読むと、価値観が全く変わってしまう人もいます。

ただし、がんばらないという意味を勘違いしないように気をつけてください。

43 【がんばる】 海で漂流した話

私が、頑張る生き方をやめたきっかけとなった出来事をお話しします。

私は、30代前半頃まで、茨城や千葉などの海にサーフィンに行っていました。

ある日、夢中になっていたら離岸流にまきこまれ、岸に戻ることができなくなりました。

泳いでも泳いでも岸にはたどり着けませんでした。

30分くらい頑張ってもたどり着けず、死を意識して怖くなりました。

しかし、体力が完全になくなるとどうでもよくなり、このまま流されてみようかなという気持ちになりました。

今まで必死に泳いでいたのを完全にやめました。

そうすると、ゆっくり沖に流されていきました。

しかし、何かに身をゆだねた気持ちになり、不思議と恐怖は消えました。

冷静になると、もっと沖の方に斜めに流れている波を見つけました。

波が流れている先を見ると、遠くの岸に向かっているようでした。

もしかしたらあの流れに乗れば、遠くの岸でもたどり着けるのではと思い、そこまで泳いで行ってその流れに身をまかせました。

そうすると、少しずつ岸に近づいているのがわかりました。

サーフボードにつかまって少し足を動かしているだけなのに、自然に岸に向かっていて、景色を楽しめるほどでした。

そして、無事に岸にたどり着きました。

必死に泳いでいるときは苦しくて不安で、目的の場所にはたどり着けませんでした。

しかし、頑張るのをやめたら、楽しみながら自然に目的の場所にたどり着きました。

この体験で、頑張らないほうがうまくいくことを体感しました。

波に乗ったときの感覚が、宇宙の流れに乗ると同じことだとわかりました。

もしやりたくないことをやっていて苦しんでいるとしたら、思い切ってやめてみる、思い切って逃げるということをやってみてください。

やめたらお金がなくなるとか、逃げたら死ぬかもという状況だったとしても、今までと同じことをしていれば同じ状況のままです。

手放すと状況は変わります。

苦しいという感情は、間違った方向に行っているサインです。

楽しいという感情は、正しい方向に行っているサインです。

ここで言う、正しい間違っているは、本来のあなたが望んでいるか望んでいないかという意味です。

やりたいことをやれているときの道のりに起こる試練などは、本当の苦しさとは違うので、そこだけは勘違いしないようにしてください。

試練で感じる苦しさは、ホラーやサスペンスを見ていて、怖いと思いながらも怖さを楽しんでいるのと似ています。

辛いと言いながら激辛カレーを食べたり、苦いと言いながらブラックコーヒーを飲んでいるのと似ています。

潜在意識では楽しんでいるんです。

楽しいことには、がんばりましょう！

44【自我と真我】真我に全面降伏する

真我とは何か？

これは、宇宙にあるもの全てのことを言ったり、心理学的、哲学的、スピリチュアル的などいろんな観点から表現されるので、一言では言えませんが、ここでは「本来の自分」のことを「真我」ということにします。

これに対して「自我」とは、分離された個体、個人、今あなたが自分であると認識しているもののことを「自我」ということにします。

ところで、今、あなたの人生は楽しいですか？ 苦しいですか？

・・・

自我が強くなっているときは、苦しみ、悩み、葛藤などが生まれやすくなります。

これは、真我とのずれから生じます。

例えば、あなたが「結婚したい」という願望があるのに、何年経っても叶っていないとします。

現実世界に起こらないということは、真我が望んでいないということです。

結婚したいと言っている人の話をよくよく聞いてみると、世界を旅するのが夢ですとか、趣味を楽しんでますとか、1人であるほうが楽しそうと思うようなことも言っていることが多いです。

自我で結婚したいと思っているのは、友達のほとんどが結婚したからとか、何となく幸せそうだからとか、本当の願望とは関係ない理由からの思い込みの場合があります。

本当は望んでいないのに、何で私の夢は叶わないんだろうと悩んだり苦しんだりするわけです。

「いや、本当に望んでいるから本当に苦しいんです」と思う場合は、1度、自我を真我に合わせてみてください。

真我に全面降伏するということです。

つまり、現実世界で起こっていることを全て認める、全て受け入れる、いい意味であきらめる、執着を手放すともいいます。

そうすると奇跡が起こります。

なぜか本当に願っていたことが叶うことが多々あります。

人生がスムーズに流れていくようになるので、試してみてください。

真我、つまり本来の自分にそって生きることがどういうことか、何となくわかりましたか？

この講座で、衣食住を究めることを土台にしているのは、本来の自分にそって生きるためです。

食などの土台が乱れると、自我が強くなります。

つまり、真我からそれやすくなります。

改めて、衣食住の土台を見直しましょう。

45【感謝】自我と真我のずれを修正する方法

現実世界で起こっていることを全て受け入れると、奇跡が起こるというお話をしましたが、なかなか執着を手放せないことのほうが多いと思います。

いつまでも手放せずにいると大きなショックを受ける出来事があり、執着が強制終了される経験をするのも多いのではないかと思います。

なるべく苦しい思いは避けたいですね。

意識的に執着を手放しやすくする方法があります。

．．．

それは「感謝」です。

よく見聞きする言葉かもしれませんが、心の在り方としてこれ以上のものはないです。

感謝をすると、自我と真我のずれが修正に向かいます。

以前、悪いことが起こったら「ありがとう」という言葉を使うと、悪いことの連鎖が断ち切られるというお話をしました。

悪いこととは、正確に言うと、一見悪い出来事だと感じるようなことです。

元々、物事に良い悪いはありません。

自我が良い悪いを判断しているだけです。

一見悪い出来事だと感じるようなことは、真我から軌道がそれているサインです。

むしろ有難いことですね。

ありがたいことだから、ありがとうと言って受け入れると、そのサインは消えるシステムなのかもしれません。

病気に感謝していたら病気が消えたという話をよく聞きますね。

もし苦しみを感じることを少なくして幸せを感じることを多くしたいなら、常に全ての物事に感謝をして生きることです。

いつも仕事をしてくれる手にありがとう。

いつも歩いてくれる足にありがとう。

いつも動いてくれている内臓1つ1つにありがとう。

いつも体を包んでくれる服にありがとう。

いつも雨風をしのいでくれる家にありがとう。

いつも一緒にいてくれる友人にありがとう。

存在してくれている家族にありがとう。

生かしてくれている空気や水や地球にありがとう。

今日しかってくれた上司も、クレームを言ってきたお客様も、電車で割り込んできた人も、フンを落としてきたカラスも、痛かった肩や腰も、全てありがとう。

感謝することは無限にあります。

起きたとき、寝る前、お風呂に入っているときなど、全てに感謝する時間を作ると、幸せを感じる事が多くなります。

46【感謝】日本の行事を感謝の日にする

感謝といえば、感謝の気持ちを行動で示すとよい日が年に2回あります。

1つ目は「大晦日」です。

お正月はみなさん初詣に行くと思いますが、そのときに神様にお願い事をしていますか？

神様はいつも守ってくださっているのに、まだ足りないと言わんばかりにお願い事をされてはたまらないですよね。

神社は、神様にお願い事をする場所ではなく、神様、つまり全てのことに感謝をする場所です。

だから、大晦日に行って、1年の感謝をするとよいです。

夜遅いと人が多くなりますが、昼や夕方くらいに行くと、人があまりいなくてゆっくりできます。

私は散歩しながら、いろんな神社を巡ります。

散歩していると、住んでいる地域や人にも感謝の気持ちがわいてきますし、1年の出来事もいろいろと思い出します。

初詣は初詣で気が向けば行きますが、大晦日参りをすると、気持ちよく元旦を迎えられます。

そして、もう1つの感謝の日は「誕生日」です。

誕生日は、あなたが生まれた大事な日ですね。

まわりからたくさんお祝いしてもらえ人もいると思います。

存分に楽しんでいただきたい日です。

同時にこの日は、親や先祖に感謝する日でもあります。

親が健在であれば「産んでくれてありがとう」と感謝を伝える日です。

親がいなければ、心の中で感謝を伝えるといいです。

先祖に感謝を伝えるために、お墓参りに行くのもいいと思います。

お祝いされるだけではなく、感謝の気持ちで過ごすともまた深い幸せを味わえます。

このような、感謝の気持ちを行動で示す日をもっとたくさん作ると、幸せを感じる時間が増えます。

日本人としては、日本の行事を伝統通りに楽しみつつ、感謝の日にもしたいところです。

日本の行事は、ざっと思い出すだけでもこれだけあります（下記は全部ではありません）

<1月>

元旦、七草の節句、鏡開き、成人の日

<2月>

節分、立春、建国記念日

<3月>

桃の節句、春分の日、彼岸

<4月>

昭和の日

<5月>

八十八夜、憲法記念日、端午の節句、立夏、母の日

<6月>

父の日、夏至

<7月>

七夕、海の日

<8月>

立秋、お盆

<9月>

敬老の日、秋分の日、彼岸

<10月>

体育の日

<11月>

文化の日、立冬、七五三、勤労感謝の日

<12月>

冬至、天皇誕生日、大晦日

日本の文化を改めて勉強し、感謝の日を増やしてみましょう。

あとがき

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

★ 発行者

『虹色の声』代表 一吉（かずき）

★ 虹色の声ホームページ

<https://nijironokoe.com>