

# 未来志創

## よっしゃ！顔晴ろう！

挑戦の光には  
成功か学びしかない

### これは何のためにやるのだろう…

昨日の帰宅後の5～6時間は、計画通りに使えましたか？昨日の通心で紹介した「**継続のシンプルなコツ**」覚えていますか？パッと出てくる人は、きっと昨日**実践**してくれた人だと思います。「忘れた…」という人、大丈夫です。**時間が経てば忘れる**のは普通です。だからこそ、「**思い出す＝復習する時間**」をすることも大切ですね。やることがいっぱい、時間はいくらあっても足りないように感じてきますね。

だからこそ、「次は何をしようかなあ～」と考える時間が結構無駄だったりします。そんな時のために「**計画**」があるのだと思います。毎日学習計画表をしっかりと記入し、出してくれている人は、「何をしようかなあ～」という時間をなくして、行動している人だと思います。何気なくやっていることは、**自分が「時間を作り出す」ためになる**のかもしれない。「やらなきゃいけないからやる」のも大切ですが、それを「**何のためにやるんだろう**」と一度考えてみるのもよいかもしれませんね。

### 人生がどんどんよくなる「自分ほめ日記」？！

量子力学的な観点から考える「願いをかなえる方法」のキーワードは「**自分発振**」、つまり「**主体的に意識や感情の波を飛ばす**」ということです。私たちは普段、いろんな**イメージや感情**を抱えながら生きています。それらは無意識のうちに「**波**」という形で発振されています。

「あの人と結ばれたい」「仲直りしたい」などの願望、「お腹すいた」「イライラする」「どうせ自分なんて」といった感情まで、私たちはその時の**イメージや感情によって異なる周波数の波を発振**しています。そして私たちの人生は、その**自分が発振した波の通りに現実化**しています。たとえば、「私は医者になる」という波を発振し続けている人は、その通り医者になります。ところが、「医者になりたいけど難しいかな」と思っている人は、医者にならない人生が現実化していくのです。

私たちが「できる！」という意識を持つ時、実はそれは脳だけで考えているわけではないのです。**すべての細胞で起こる「全体现象」**なのです。つまり「できる！」という意識は、頭や手や足などすべての細胞に影響を与え、全身から「できる光子」が飛び出します。それはまるで全身が光り輝くかのようです。

今も世界中で読まれているビクトール・フランクルの『夜と霧』という本があります。彼はアウシュビッツ収容所の生き残り、両親と妻を収容所で失いました。その彼が言っています。

「ドイツ兵は私から家族や多くのものを奪い取っていきました。でも唯一奪い取れなかったものがあります。それは『**私の思い**』です。『殺すぞ』と言われても『**絶対大丈夫**』と思っていました。その思いが現実をつくりました。だから私は収容所を生きて出られたのです」

さらに彼は、「1000人の学生たちの前でこの話をして、この理論の正しさを証明するんだ」と収容所の中で思っていました。そして、彼は本当に戦後、大学でこの理論を講義しました。

「自分発振」のために私がおすすめているのが「**自分ほめ日記**」です。「今日も会社に遅刻しなかった私はえらい」とか、「道端のきれいな花に気付いた私って素敵」とか、**些細なことでもいい**のです。「**当たり前**」と思わず**感謝する**。それがちゃんと生きていく証になります。自分をたくさん褒めていくと、「**幸せの光子**」をどんどん発振できるようになります。無意識に発振する状態を脱却し、**波の性質を知って自分発振のコツを知る**。そうすれば人生はどんどんうまく回り始めるようになるのです。

「みやざき中央新聞」(2813号(2019/11/18)より)

さて、昨日の自分の一日を振り返って、今すぐに「**自分ほめ日記**」を書けますか。生活ノートに書くネタが切れてきている人もいるようです。そんな人はぜひ「**自分ほめ日記**」にチャレンジしてみたいかがでしょうか。カギは「**当たり前**に**感謝する**」ことでしょうか。いろいろなことに挑戦して、どんどん「**自分発振**」しましょう。言われてから動くのではなく、**自分から行動**してみてください。「勉強しなさい！」と言われる前に自分から勉強してみてくださいはどうか。**些細なこと**から**コツコツ**と…(´0´)／