

# 自分を愛するための11の方法

わたしたちは、「自分は不完全である」という記憶を幼少時代から刷り込まれて来ました。

学校では、「もっと頑張りましょう」「人に貢献しましょう。奉仕しましょう」と教えます。

世の中には、「今のままではダメだ」「もっと努力しなければならない」というメッセージが溢れています。

つまり、「まだ足りない」「今のままでは価値がない」という一種の洗脳です。

でも、どうぞ安心してください。

ついに、自分を愛する時代がやって来ました。

修行の時代、魂磨きをする時代は終わったのです。

「自分は完全な存在である」ことを腑に落とし、宇宙の流れに乗って、人生をもっと自由に生きるために、自分を愛する11の方法について、お話しをいたしましょう。

開運堂どんどん

## 【1】嫌なことはしない

～嫌なことはうまくいきませんし、長続きしません～

人生の岐路に立って、何かを選択しなければならないときは、その道を進んだとして、「楽しい」と感じる方を選択してください。未来を想像して、「眉間に皺がよる」ようなことは、絶対に止めましょう。

苦しいこと、嫌なことはしなくていいのです。

もう自分を痛めつけたり、辛いことをわざわざしたりする必要はないのです。



厳しい棘の道を歩んで、自分の器を広げなければならないというのは、「自分が不完全である」という刷り込みから来ている誤った考え方です。

すでにあなたの器は、十分な大きさがあり、完璧なのです。

もう修行はいらないのです。

## 【2】比較をしない

～他人からの評価を気にするのは止めましょう～

あなたの人生は、誰のための人生ですか？

あなたの人生は、あなたのためにあります。家族のためでも、会社のためでも、社会貢献のためでもありません。

あなたがあなたのことを評価していれば、それでよいのです。



誰かに褒められるために生きるのは止めましょう。

特に幼少期に、兄弟姉妹や親戚の子どもと親から比較されて育った人は、他人からの評価を気にする傾向があります。

これからは、他人軸でなく、自分軸の人生を歩むのです。

### 【3】過去にとらわれない

～過ぎ去ったことは変えることは出来ません～

わたしたちは、過去に自分がしたことをくよくよ考えたり、後悔したりすることがよくあります。あるいは、過去に他人からされたことをずっと恨んでいたりと、悲しく感じたりすることがよくあります。

しかし、過去の出来事は、過ぎ去ってしまっているのです、もう変えることは出来ません。



やってしまったことは、どんなに悔やんでも、元に戻らないのです。「覆水盆に返らず」なのです。

そして、されたことは、恨めば恨むほど、気持ちが晴れることはないのです。

「人を呪わば穴二つ」なのです。

過去にとらわれている限り、あなたは「今」を生きていないのです。

#### 【4】未来に執着しない

～未来は存在しません。今に生きましょう～

わたしたちは、将来のことを不安に思ったり、心配をしたりすることがよくあります。しかし、未来は、未だ来ていないから「未来」なのです。存在していないことを心配する必要はないのです。



未来に対して心配をし続けると、未来の方向性をネガティブな方向へと導く結果となるのです。

あなたが集中すべきことは、「今」なのです。

丁寧に「今」を生きることが、完全な「未来」に繋がるのです。

## 【5】自分を不完全だと思わない

～自分を完璧（ありのままがいい）と思きましょう～

ここが自愛メソッドの根幹にかかわる部分です。

自分のことを完璧だと思うことが出来れば、他人のことも完璧だと思えるようになり、楽に人生を生きることが出来ます。



自分のことを不完全だと思っているから、自分のことを愛せないのです。  
他人のことを不完全だと思っているから、他人のことを許せないのです。

自分のことが完璧であることが腑に落ちれば、自己価値もあがり、人生のあらゆる問題が解消されることでしょう。

## 【6】感情を抑え込まない

～出て来た感情は味わって開放してあげましょう～

怒り、悲しみ、寂しさ、憎しみ、罪悪感、後悔などのネガティブな感情や思いが浮上してきたら、いけないことが起きたかのように、感情や思いを抑え込んでしまう人がいます。

平和な心が最高のレベルだと勘違いをしていたり、感情を向き合うことを怖がったりしているのだと思いますが、せつかく出てきた感情や思いを閉じ込めてしまうのは、本当に勿体ないと思います。



感情は、それを愛して手放すために浮上して来ているのであって、封じ込めてしまえば、さらに心の中で広がって、もっと大きな感情となって爆発することになるのです。

出て来た感情は、まずはしっかりと味わってあげましょう。

怒っていいのです。泣いていいのです。

わたしたちは、人間です。喜怒哀楽があるのが当たり前なのです。

修行僧のように何も感じなくなるための生きる必要はないのです。

そして、その感情に対して、しっかりと愛を送り、抱きしめてあげて、光に戻すのです。

## 【7】罪悪感を持たない

～問題の80%は罪悪感が引き起こしています～

罪悪感を抱いたり、後悔したりすることは、美德のように考えている人が多いかもしれませんが、実は、問題の80%は罪悪感が引き起こしているとわたしは断言します。

そもそもこの宇宙は完璧に創られているので、「罪」というものは存在しません。「罪」は人間が造り出した巧妙な「嘘」のひとつなのです。

しかし、その「罪」を感じると、人間は心のバランスを取るために、「罰」を自ら創造するのです。



そして、それが「問題」となって、わたしたちに現れて来るのです。

しかも、罪悪感は、無意識に抱えていることが多く、気づかないのでとても厄介なのです。

罪悪感はありません。

そして、罪は存在いたしません。



## 【8】ネガティブな情報は見ない

～思っていることは現実化します～

わたしたちが接する情報の多くはネガティブなものです。一説には、世の中の情報の80%はネガティブなものです。

ところが、ネガティブな情報を見るのが大好きな人がいます。なかにはその情報を拡散する人もいます。

そして、問題なのは、ネガティブな情報に接していると、自分の思いや考え方もネガティブなものになってしまうことです。



では、なぜ、テレビ、雑誌、新聞、インターネットには、ネガティブな情報が溢れているのでしょうか。答えは簡単です。

ネガティブな情報の方が人の注目を集めやすいからです。

テレビの視聴率はあがり、雑誌は売れ、新聞やネットは読まれるのです。

でも、このようなネガティブな情報には気をつけましょう。

自分の中に入ってくる情報を意識して遮断する必要があります。

不要なネガティブ情報を、徹底的に避けるのです。

成功している人は、ネガティブな情報は「見ない」「言わない」「聞かない」のです。

## 【9】他人の心配をしない

～記憶の交換を起こして、お互いに沈んでしまいます～

わたしたちは、他人の心配をすることが大好きです。

特に、日本人は、人を気遣うことが美德のように考えていますので、他人の心配をすることはとても素晴らしいことのように思われています。

実は、他人の心配をすると、そこに記憶の交換というものが起きます。



たとえば、知人に癌の患者さんがいるとします。わたしたちがその癌の知人のことを心配すると、その癌の患者さんとわたしたちの間で記憶の交換が起きますのです。

すると、『癌を心配する記憶』が癌の患者さんのところに行くので、怖ろしいことに癌は重くなるのです。逆に、癌の記憶が患者さんからわたしたちのところに来るので、わたしたちは癌にかかりやすくなってしまいますのです。場合によっては癌になってしまうかもしれません。

ですから、癌の専門医が癌にかかる確率が高いのです。精神科医が鬱になりやすいのです。弁護士が自殺することが多いのです。

看護師さんや介護士さんで病気になる人が多いのです。

そして、霊能者やヒーラーで早死にする人が多いのもそうなのです。

## 【10】修行が必要だと思わない

～自分を不完全にして、負のスパイラルが続きます～

「修行が必要だ」とか「人生は修行のためにある」ということは、どんな意味を表しているのでしょうか。自分はどのような人間であると言っていることになるのでしょうか。

それは、「わたしは不完全な存在である」ということを宇宙に宣言していることに他なりません。



「わたしは不完全である」ということを宇宙に宣言すれば、宇宙はその通りに想いを現実化してくれます。

つまり、「わたしは不完全であり、まだまだ足りない」という想いを感じさせてくれることをどんどん引き起こしてくれるのです。

すると「ああ、やっぱり、わたしには修行が必要なんだ。まだまだ足りないんだ」と思うことになり、さらに修行に励むことになるのです。こうして負のスパイラルが延々と続くことになるのです。

もう必要ありませんよね。

終わりのない修行、卒業のない修行はいらないのです。

## 【11】人を変えようと思わない

～変えようと思えば思うほど変わりません～

わたしたちは、つい他人のことを「変わってほしい」と思ってしまいます。しかし、この思いの裏には「その人が不完全な存在である」という考えがあることにお気づきでしょうか。



実は、わたしたちが相手のことを「変わってほしい」と思えば思うほど、皮肉なことにその人は変わりません。

わたしたちのその思いが、執着や期待となって、相手をその場に留めるのです。

しかも、その相手が自分の子どもであったり、パートナーであったりすると、余計に「変わってほしい」と執着してしまい、ますます状況は深刻化します。ところが相手のことを「変わらなくていい」「今のままで完璧だ」と思うと、不思議なことに相手がシフトするのです。

原因は、相手にあるのではなく、わたしたちの心の中にあったのです。

この文章はシェア自由です。幸せのおすそわけをどうぞ。  
開運堂どんどん