

幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる

「シンデレラ・レッスン」



幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

プロローグ

まずはメールレッスンとして配信していた内容を…。時期によって多少内容が異なりますので、復習の気分で読んでみてくださいね。

1. がんばれば、がんばるほど幸せが遠のく 3つの理由 その1

このレッスンでは、あなたが

【がんばることを手放し、
自分を信じて、楽しみながら愛され幸せになる】

ための思考法をお伝えしていきます。



なぜ、幸せにがんばりは不要なのか。

不要と言うより

「がんばれば、がんばるほど幸せが遠のく」のです。

ちょっとショックですよ。

これまで必死に一生懸命にがんばってきたあなたにとって

「がんばれば、がんばるほど幸せが遠のく」

なんてことは受け入れがたい事実だと思います。

その気持ちはよくわかります。

わたしもこの事実を知った時、これまでの自分を否定されたような気持ちになりました。

でも、これはまぎれもない事実です。

幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

その理由を説明しますね。

理由は3つあります。

<1>がんばる＝ストレス

<2>がんばる＝不安

<3>がんばる＝私をほめて！

今日は<1>がんばる＝ストレスを説明します。

<1>がんばる＝ストレス

「がんばろう！」と意気込むことは、脳の抑制を強める行動。

「何か特別なことをやっている」と脳が身構え、
脳が疲れてしまい、**がんばろう＝ストレス**と認識されてしまうのです。

私たち人間の心・身体・潜在意識すべてにとってストレスは敵なのです。

うまくいくはずがありません。

ストレス過多の状態のまま、がんばり続けると、
知性を司る大脳新皮質と本能を司る大脳辺縁系の関係が崩れて、
知性が本能の情報を無視してしまう状態に陥ります。

(脳のメカニズムは第5章で詳しく説明しています。)

難しい説明ですが、

ようは、**自分の気持ち(本能)**がわからなくなってしまうのです。

気付けば誰かの顔色を見てばかり

幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

気付けば誰かの気持ちに寄り添ってばかり

実は、この状態に陥っている人がけっこういます。

この状態が深刻になると、

誰かと主従関係になっていないと不安になるので、

気付くといつも支配的な人と一緒にいることに…。

恐ろしいことです><

ちなみに…

ストレスにより老化も加速しますので、**がんばる=老化**とも言えるのです(T_T)

SAMPLE

幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

ミキイズム

改めてメールレッスンの内容を読んでみて、いかがでしたか？ 以前に読んだ時とは感じ方が違っていただけなのではないでしょうか？

ここからの内容は、わたしの考え方・生き方【ミキイズム】です。メールレッスンの内容をさらに深めていただける内容にしました。

(ちなみにメールレッスンは【ミキイズム】のダイジェスト版ですよ。)

あなたが本当の自分に出会い、がんばらなくても楽しみながら愛され幸せになるために必要なエッセンスが沢山あると思います。どうぞ、ゆっくり、焦らず、あなたのペースで読み進めてください。

※ブログ (<https://ameblo.jp/excellent-life/>) にも同名のカテゴリがあり、随時更新しておりますので、もし、これを全て読んで、もっと【ミキイズム】を知りたいと思ったら、読んでみてくださいね。

第1章 始めるために必要なこと

この、始めるために必要なことは、このレッスンに限らず、あなたが何かを始める時に大事なことをまとめていますので、しっかり読んでくださいね。

素直に真似る

あなたは何歳で箸が使えるようになりましたか？

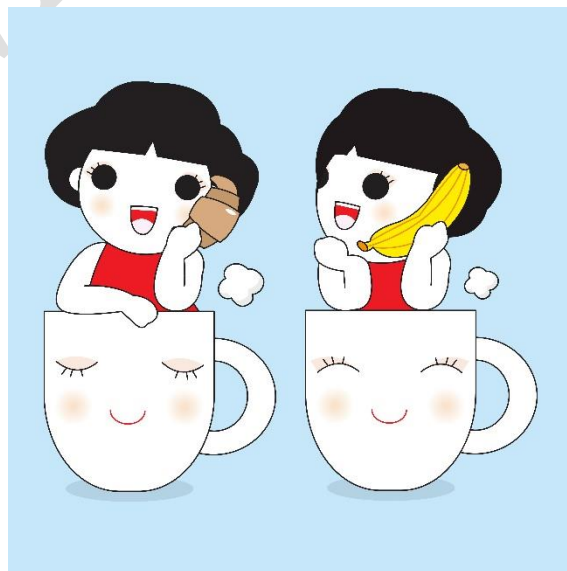
正直、覚えてないですよ(笑)

箸の使い方って、自分で勝手に覚えた気がするけど、実はご両親やご兄弟、家族が使っているのを見て真似しながら使えるようになったと思うんです。

お習字なんかもそうですね。

お見本があってまずはそれをなぞって書いていくというのが、最初のステップになります。

最初のステップは【素直に真似る】なんです。



例えば、私の作った肉じゃがが美味しかったので、レシピを教えてくださいました。

幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

素直な人は教えてもらった通りに作ります。

素直じゃない人は、美味しい作り方を教えてもらったのに、いきなりアレンジします。

甘いのが好きだから砂糖を倍にするとか。

だから、美味しいと思ったものを再現することができないのです。

これがお仕事とか生き方とかだったらどうでしょう？

立場柄、いろんな人に質問をされます。

独立してやっていくにはどうしたらいいですか？

アロマを仕事にするにはどうしたらいいですか？

自分を好きになるにはどうしたらいいですか？

ビジネスを上手く軌道に乗せるにはどうしたらいいですか？ etc.

こんな時、先ほどのお料理と一緒に、

素直に教えてもらった通りにやってみると、

聞いたことをわかった気になって素直にやらない人がいます。

素直にやる人とやらない人、

ようは真似る人と真似ない人、

結果が絶対に違います。

やってみただけできませんでした…。

違いました…。

って言う人のほとんどが、素直にやっていないのです。

何かを始めたいと思った時に、

本やセミナー、誰かや何かを参考にしようと思うのです。

第2章 自分を知る

自分のことがわからなければ信じられないし、愛せない。

【自分を信じて楽しみながら愛され幸せになる】ために【自分を知る】ことは欠かせません。

メールレッスンの中でも触れていますが、

★-----

自分を知る

↓

自分を信じる

↓

自分を愛せるようになる＝自分愛で(R)

↓

楽しみながら愛され幸せになる♪

-----★

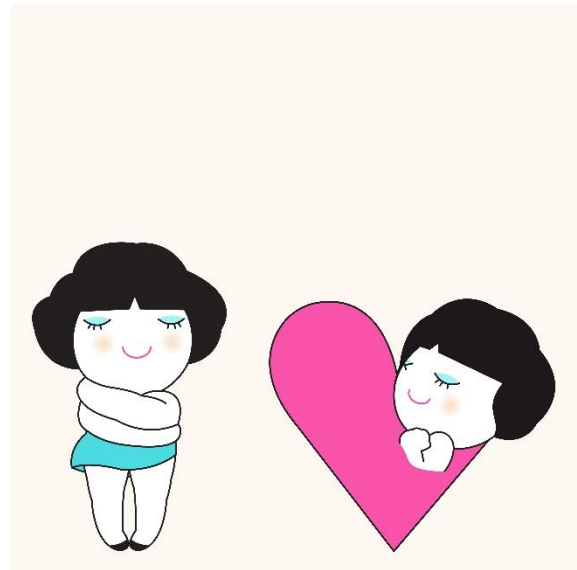
このような順番があり、【自分を信じる】はあくまで通過点に過ぎません。

【自分を知る】というのは、とても地味な作業です。

でも【自分を知る】というのは、
あなたの基盤を作る、基盤を強固にする大切なことです。

想像してみてください…。

あなたは家を建てるとします。



第3章 自分愛で(R)

重複している内容もありますが大事な部分ですので、じっくり読み進めてくださいね。

自分愛で(R)とは

究極の幸せメソッド、**自分を愛せるようになる＝**
じぶんめ**自分愛で(R)**をご紹介します。

【自分愛で(R)】とは♪

自分愛で(R)=自分を愛すること。

自分で自分を満たせるようになると、その愛のエネルギーは泉のように次から次へと溢れていきます。

溢れる愛のエネルギーは惜しみなく、見返りなど求めることなく使うことができます。

愛も人も物も…愛のある場所が大好き。

だから、愛も人も物も良きものがどんどん集まってきます。

自分愛で(R)=自分を愛すること。

自分を受け入れてあげられるようになると、

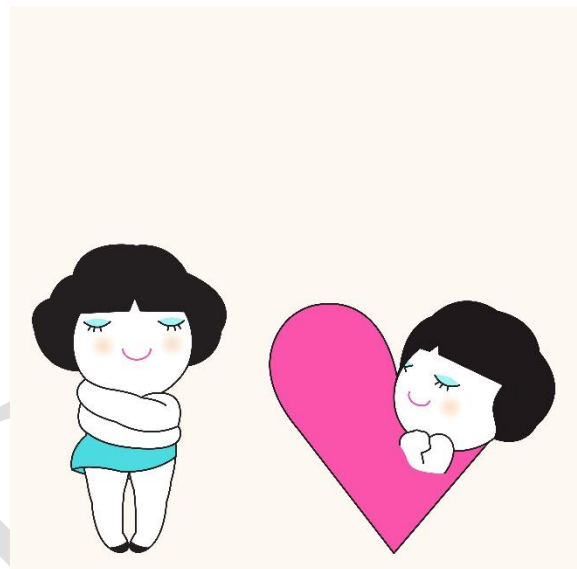
自分の中から湧き上がってくる欲求に素直に行動できるようになります。

【欲求と自分】は【子どもと母親】みたいな関係。

「これが欲しいんだね～」

「これが嫌いなんだね～」

どんな思いだって叶えてしまうのです。



幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

だから、いつも願いが叶っている状態。

Happy なわたしでいれるのです。

愛も人も物も…Happy な場所が大好き。

だから、愛も人も物も良きものがどんどん集まってきます。

これが究極の幸せメソッド【自分愛で(R)】です。

自分愛で(R)=シャンパンタワーの法則

<シャンパンタワーの法則>

というのを聞いたことはありますか？

これはまさに自分愛で(R)のことなのです。

シャンパンタワーとは、

グラスを積み重ねて1番上のグラスにシャンパンを注ぐと、それが溢れて2段目のグラスに注ぎこまれて、それが溢れ出すと3段目のグラスに注ぎこまれていきます。

結婚式などで見たことがある方もいると思います。

このシャンパンタワーはこんな風に見立てることが出来ます。

- 1 番上のグラスが自分
- 2 番目のグラスが家族
- 3 番目のグラスが友達、スタッフ
- 4 番目のグラスがお客様や取引先



幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

5 番目のグラスが他人、社会

1 番上の自分に愛を注げば、

溢れた愛が 2 番目の家族、3 番目の友達…と

自分の周りの人々を満たしていくのです。

自分を犠牲にして 2 番目や 3 番目から注いでも、当然、あなたは満たされないのです。

みんなの幸せを願うなら、1 番上のグラス=あなた自身を満たすことが必要なのです。

これが自分愛で(R)なのです。

SAMPLE

第4章 自分を知り、他人を知る

わたしたちは人との関わりなしに、成長することはできません。また人との関わりなしに、自分を知ることでもできません。

ストレスの一番の原因ともいえる、人付き合いですが、人付き合いから得るものはとても大きいのです。人付き合いをストレスにしないため、人との付き合い方における自分の心の在り方を知りましょう。

みんな違う

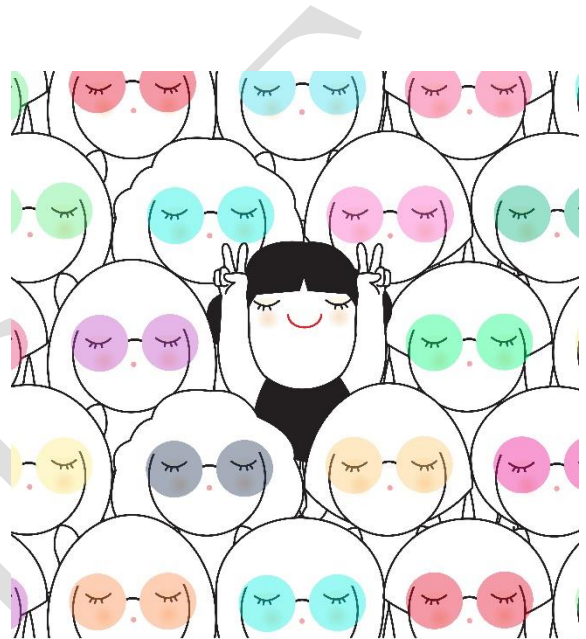
一人として同じ人間はいません。

それは実態としても違うし、生まれた環境、経験によってそれぞれが異なったフィルターを持って世界をみているので、二重の意味で違うのです。

ふと、人はみんな同じだって勘違いしちゃう。その勘違いから人間関係のひずみが起こるのです。

私たちはパズルのピースのようなもの。
凹んでいるところが短所、出ているところが長所。

だから、まず**自分と相手は違う**ということを理解しましょう。
それが他人を理解する第一歩だと思います。



第5章 自分の身体のことも理解する

体のメカニズムを知ること、自分の持っている力を最大限活かし、最高のパフォーマンスを出せるようになります。

ストレス

脳は三層構造になっています。

一番内側にあるのが脳幹。

別名「魚の脳」と呼ばれ、「生物として生きる」がモットー。

24時間365日休むことはありません。

この脳幹には視床下部があります。

視床下部は人間が生きていくうえで非常に重要な自律神経の最初中枢となっていて、血圧の制御、体温調整、ホルモン分泌など基本的な生命機能をつかさどっています。

ちなみに、水の音やお風呂に癒されると感じたことのある方は多いと思うのですが、これは、この「魚の脳」が癒されるためなのです。

真ん中にあるのが大脳辺縁系。

別名「動物の脳」と呼ばれ、「たくましく生きる」ことがモットー。

食欲や性欲などの動物と共通した本能である欲求や好き！嫌い！などの情動や運動神経を管理しています。

そして一番外側にあるのが大脳新皮質。

別名「人間の脳」と呼ばれ、「より良く生きる」がモットー。



幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

言語機能、記憶・学習能力、創造的思考能力などの中枢で、
私たちがお仕事できるのは、この大脳新皮質が活躍してくれているお陰なのです。

そんな大活躍な大脳新皮質ですが、なんと新聞紙1枚程度の薄さしかないそうです！

脳幹、大脳辺縁系、大脳新皮質のそれぞれの役割、ご理解いただけましたか？
これを覚えておくと、自分の体に起こるさまざまな不調が理解できるようになりますよ。

SAMPLE

第6章 小泉流 HAPPY に生きるための思考法

ここからは、【自分を知った→好きになってきた】ステージからの思考法をお伝えしていきます。

幸せになる環境作り

人間が変わる方法は3つしかありません。

- 時間の使い方を変える
- 住む場所、過ごす空間を変える
- 付き合う人を変える。

自分信頼とともに生きるために、特にこの中の時間と場所&空間を意識しましょう。

自分を磨く環境は外ではなく、自分自身の中にあります。

パワースポット

一時期より落ち着きましたが、パワースポットブームは続いていますよね。

『ここがパワースポットだっ！』と聞けば皆がそこに殺到する。

誰も彼もが押し寄せていったその場所が、果たしてパワースポットとしての役目を果たすのでしょうか？

パワースポットとは

風水、気功やスピリチュアリティに基づいて、オカルト的なエネルギーが集中しているとされる場所という定義らしいのですが、

個人的なパワースポットの定義は【自分が元気になる場所】です。

自分が元気になる場所という定義で考えると、

混雑しているところは問題外（笑）

混雑しているというだけで、



幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

お気に入りの場所もパワースポットではなくなります。

風水やスピリチュアル的な観点でのパワースポットもいいけど、
自分にとってのパワースポットを見つけることの方が大事だと思うのです。

そんな、わたしのパワースポットは自宅！！

おうち大好き♪

これは誰もそうあるべきだと思うのです。

だって自宅が居心地悪くて、

外に心地よさを求めるなんて、本末転倒じゃない？

あなたのパワースポットはどこですか？

SAMPLE

第7章 自分を知る〈実践編〉

ここからは、自分を知る〈実践編〉です。もっとしっかり自分を知りたい人向けのワークシート中心の内容です。ワークシートの使い方を読んでから始めてください。

「※ワークシートの解説があります。」と書かれているものは、ワークシートの解説があります。

1. ワークシートの使い方

自己分析

自分自身で記入します。

他者分析

友人・先輩・同僚・家族の中から最低3人にお願ひしましょう。

質問₁に関しては次項の意味を確認してもらいながら記入してもらいます。

価値観の発見

1. 仕事、人生、パートナーそれぞれ①～③まで記入してください。
2. 「まったく同じ条件の仕事・人生・パートナーが現れた！」として、④を記入してください。

※ワークシートの解説があります。

〈記入例〉 仕事に対して大事なこと

- ① やりがい
- ③ 成長

- ② 収入
- ④ 楽しさ

3年後の葬儀

文章を読んで質問に答えます。あなたの考えたことや感じたことを書き留めてみましょう。この作業が、あなたの価値観を明確にすることを助けてくれます。

形容詞テスト

ワークシートの説明通りに進めてみましょう。

※ワークシートの解説があります。

幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

2. ワークシート

自己分析

1 長所・強み
2 短所・弱み
3 趣味・特技
4 あなたが影響を受けた人・言葉

幸せにがんばりは不要！

自分を信じれば、楽しみながら愛され幸せになる「シンデレラ・レッスン」

BE・DO・HAVE

1. 私は です。
2. 私は です。
3. 私は です。
4. 私は です。
5. 私は です。
6. 私は です。
7. 私は です。
8. 私は です。
9. 私は です。
10. 私は です。
11. 私は です。
12. 私は です。
13. 私は です。
14. 私は です。
15. 私は です。
16. 私は です。
17. 私は です。
18. 私は です。
19. 私は です。
20. 私は です。
