

思考と言葉で脳を変えると 人生が変わる

お試し版となります。第1章の1までご覧頂けます。

イツキワークス株式会社
齋藤 文男

目次

はじめに

第1章人生が上手く行かない時は！

1 良くない出来事を良い出来事に変える方法

人には平等な事と不平等な事がある

良い事見つける脳の機能

(お試し版はここまでとなります)

2 自分の気分が上がっている(機嫌が良い)と良い事が増える

3 自分の心をご機嫌にする方法

4 楽しく生きる方法

4-1 楽しく生きる方法(具体事例)

4-2 嫌な過去を良い事に変える方法

5 物事を上手くいかせる方法

第2章本当に限界だなと感じたら最初にする事

最後に

追記

「ありがとう」を言われると脳は喜ぶ

◆はじめに◆

人生が上手く行かない場合にいろいろな問題があると思いますが人の悩みには大きく3つあると言われています。
・健康問題・お金の問題・人間関係の問題です。

これらの問題で悩み苦しんでいる人が多くいると思います。
また、今はコロナウィルス禍での生活環境の変化による失業や収入減、勤務形態がテレワークへ変わるなど人との接し方にも変化があり精神的にもストレスを溜める方も多くいます。
その為、うつ病や適応障害など心の病気になる方も多くいます。

本書ではこのような悩みを抱えている人や人生が上手く行ってない人向けに今まで行なってきたモチベーションアップや脳の活用方法セミナーや幸せに生きるマインドセットセミナーの内容をお伝えして人生が幸せで楽しい方に向かう為の方法をお話します。

具体的には幸せに生きる為に人生で起こる事をどの様に受け止めて自分の中でどのように対応したら良いのかを私自身が実践し良い結果が出た方法をお伝えします。セミナーを受けた方からも多くの高評価を頂いている内容です。

本書をお読み頂き活用して頂きあなたが幸せになるようにまた良い事が起こるよう願っています。

◆第1章◆ 「人生が上手く行かない時は！」

1、良くない出来事を良い出来事に変える方法

—人には平等な事と不平等な事がある—

人生が上手く行かない時には色々な辛い事が起きたり、どうして良いかわからない事が自分の身に起きる事があります。

人生の中では、良い人に出会えたり、何か良い事も起きます。
逆に嫌な人が出てきたり、良くない事が起こってしまう事もあります。

これは例外なく誰にでも良い事も悪い事も起こっています。

また、人は平等である事と平等ではない事もあります。

人間に平等に与えられているものは

- ・時間は誰にでも同じです。
 - ・頭の中での思考は平等です。(何を考えても自由です。)
 - ・運(ちょっと深いですが平等です)
- 等々です。

平等ではない事も当然あります。

- ・容姿
 - ・運動センス
 - ・生まれた家
 - ・頭の良さ
 - ・環境(人間関係やお金)
- 等々です。

そこで不平等である部分を自分の軸にして生きていくと当然優劣がつきます。
優秀である部分で勝負をしようとするとなぜ上には上がりますから幸せになる可能性が低くなります。

逆に平等な部分を目一杯活用して生きていくと幸せになる確率が高くなります。

例えば時間、同じ10時間を無駄に使う人よりその10時間を自分の為に使うのでは結果が違ってきます。

なぜなら、大抵の人は時間を無駄にしているからです。

平等な事(部分)で自分にとって、もっと活用できる事を認識してその部分に力を入れていくと生活や人生が良くなります。

逆の見方ですが、不平等な事でも自分にとっては他の人より優位なになる場所を見つければそれが幸せとなる武器となります。

具体例ですが、人より指が短いが手先が器用で何か作るのが好きならば人より良い物が作れるはずですので今ならメルカリで販売するとか作る事を教えてあげるとか自分ができる事で得意な事で進んでいくと良いと思います。

自分にとって幸せになる事(自分ができる事や生まれ持った物)で生きていく事を考えると良い事が増えてきます。

なぜならその個性はあなただけの物だからです。

あなたと同じ人はこの世の中にいません、あなた一人のオリジナルです。

平等である事1つ目は時間でしたが、二つ目は自分の頭の中での思考は自由だと言う事です。

何を想像しようが考えようが妄想しようがあなたの自由です。

例えば(想像例、)

- ・成功してお金持ちになって自分の好きな生活している自分。
- ・楽しい生活して家族と幸せな生活している自分。
- ・仕事で昇進して誇らしい自分。
- ・親孝行できている自分。
- ・素敵な相手と結婚して幸せな生活している自分。
- ・自分を隠さず生きていて楽しい自分。

考えればいっぱい出てきます。

妄想は非常に楽しいですね。

大事な事は

頭の中での思考を楽しくポジティブな想像するか、つまらないネガティブな事を考えるかにより人生が変わってくると言う事です。

ではどう言うことか説明をこれから行います。

生きていれば良い事も悪い事も必ずありますが、必ず起きます。

人生が上手くいかない原因は悪い事が起こった事ではなく、その事に対して自分がどのように受け止めるのか、が上手くできていないからです。

それが自分にとって悪い出来事で終わるのか。

それとも良い出来事だったか。

何が起きても自分にとってプラスな事だった！と変えられるかでその人の人生が変わって行きます。

頭の中で悪いイメージの思考をずっと続けると良くない行動を起こしてしまい、悪い事がおこります。

こんな言葉があります。

思考に気をつけなさい、それは、いつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい、それは、いつか行動になるから。
行動に気をつけなさい、それは、いつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい、それは、いつか性格になるから。
性格に気をつけなさい、それは、いつか運命になるから。
(マザーテレサの言葉とされています。)

人間の思考と言葉はこの様に運命さえ変えてしまいます。
思考と言葉は気をつけなければならないと思わされます

頭の中で起こったことを全て良く無い、運が悪いと常に思考して言葉しまうと脳が悪い事が起こるのが習慣となりあなたの運命(人生)を悪くしてしまうとの話です。

私だけ悪い事起きてないとか、私の人生、困った事は起こった事はないなんて人を見た事がありません。(あっても言わない人はいますが)

また、生まれた家で暴力に遭って、辛い思いしたけど今は幸せと言う人もいます。多くの借金を抱えても前向きに頑張っている人もいます。

幸せになるか不幸になるかは実は起きた事への受け取り方の思考方法と行動で決まります。

どう思うかの思考法です。
そして言葉に出すと言う行動が必要です。

起きた事に対してどう自分が思い込むかです。

どんな理由でも屁理屈でも論理が合っても自分が納得いくような事や勘違いでも良いと思いついてしまう様な思考をすると良くなってしまいます。「ちょっと何言っているかわからない」と思いますので 例をあげると

松下幸之助さんは若い時に舟に乗っていた際、他の人が船から落ちた時にその人に掴まれて海に落ちたそうです。

死んでもおかしくなかった、その時に
「俺は泳げないのにここで助かったのは運が良いからだ。」
「だから俺は凄い」
と言ったそうです。

人に引きずられて海に落ち、文句やらグチを言いたいような最悪の出来事があった時でさえ、「俺は凄い運が良い。泳げなくても俺は生きている！」と言える受け取りの思考力で人生を前向きに生きてパナソニックという大きな会社を作り上げてきたのだと思います。

考え方としては
コップに水が半分入っている状態で、水は半分だけしかないと考えるか。
半分も水があると考えるか。と同じです。
水の話は皆さんも聞いた事がある話だと思います。

何があっても、その事をプラスに変える思考力をつけると悪い事が起きても自分にはプラスな良い事になります。

これは松下幸之助さんだからできるのでは？とか思いますよね。
私も初めはそんな話とは思っていましたが、そうではありません。

実はこの思考を行うには方法があります。
覚えてしまえば誰でも楽にできるようになります。

その方法ですが

何か自分に良くない事が起きた時、まず人には怒りや悲しい感情がでてきます。
悪い事が起きてその時すぐに、私最高！とか「俺は凄い」とならないですよね。

例えば歩いている時に落ちていた木に足をひっかけて転んで膝を擦りむいたとします。

その瞬間は
「なんでこんなところに大きな木があるんだよ！！」とムカッと怒ります。

その後色々な事が思い浮かんでから、
「この程度済んで私は運が良いとか普通なら頭打ってたかもしれないけど、俺は運がいいなあ。いや～守られているなあ。」

とか考えて良かった！となります。
(言葉はなんでも良いです自分にとってプラスになる言葉ならOKです。)

この思考法ができるかどうかで人生が良い方向に向かうか、良くない事が起こり続けるか分かれ道となります。

思考を変える流れのご説明

何か起きたら

- ① 良くない気持ちが出てきます。(怒り悲しみ等の感情)
- ② 少しして「この程度ですんで良かった」と前向きな言葉を口に出し理解する。

③ 起こった良くない事が自分にとって良い事となる。
この流れになります。

この流れの考え方を下記の様になるまで何回も行うと自然にできるようになります

- ① まずは意識して行う(何回も)
- ② そして習慣となるまで行う
- ③ 意識しなくても癖になるまで行う

この思考の効果は、実は脳に影響しています。

嫌な事を嫌なままにして文句や愚痴を常に言っていると脳がまた、悪い事が起こったぞ。次も悪い事が起こるに違いないと考え始めてしまいます。

それも何回も行っていくと意識の下にある潜在意識に自分には悪い事が起こると刷り込まれてしまい、何も起きてないのに次は悪い事が起こるに違いないと認識してしまいます。

思考方法と言葉で脳に良い事が起きていると刷り込む事変えると生活や人生で気持ちが良い方に変わってきます。

-良い事見つける脳の機能-

潜在意識は無意識状態で人が考えるなくても勝手に活動をしてくれますので潜在意識を良い方法に変えて行くと自分に必要な情報を選別して選んでくれるようになります。

皆さんにも起こっている「ヒラメキ」がこれに該当します。
わざわざ意識して探さなくても最高の答えを見つけてくれる働きをしてくれます。

今まで生きてきた中で「あっ！」これだと思った事ありませんか？
皆さんには必ずあると思います。

例えば、
「忘れていたけどフッ思い出した。」とか
何かを見て「そうだこれだ！」と思いついたりする時ありますよね。

ちなみにこれを「スコトーマの原理」と言います。

この内容を説明すると

実は、人は意識しているものしか脳は見せないのです。

具体的には

人の目は光で対象を視覚して眼球の網膜に映します。

そして視神経を通して脳の部位まで見えている全ての情報を脳に運びますが脳では必要な情報(意識している情報)だけをピックアップしてみせるようにしています。

そこで潜在意識に必要な情報やイメージを入れてしまうと意識しなくても潜在意識が勝手に意識して自動で働き目に見えている情報の中で必要なものをピックアップして人に認識させてくれます。逆にネガティブなイメージを潜在意識がもってしまうと次々に良くない事の情報を選んできてしまうのです。

「スコトーマの原理」はネットで調べると出てきますので興味がありましたら検索をして頂ければと思います。(心理的盲点といいます)

ちなみに潜在意識に自分の望む事を刷り込むにはそうなっている自分を何度もイメージしてその状態になっている時の感情を五感で感じると潜在意識に刷り込まれていきます。

できれば夜寝る直前で脳にアルファ波が出ている状態(眠りに落ちる寸前)と、起きてすぐのまだ目が覚めていない状態の時に行う効果ができます。

他には鏡に映っている自分に「自分は成功者だ」とか言うのも効果があります。言葉は自分で前向きな言葉に変えても大丈夫です。

ボクシングの村田選手は部屋の中にオリンピックで金メダルが取れた！との文章を貼りいつも見て読んでいたそうです。

このように自分にイメージを焼き付けて俺は金メダリストなんだ！と潜在意識に刷り込んだのだと思います。

(お試し版はここまでとなります。)

(この後は、ぜひ正式版にてお読みください。)