

* * * * *

ふとした自分自身の思考のクセ
そこに気づくこと

* * * * *

なぜ大切かというと、
そのふとした思考で自分が作られているからです。

「あーあ、めんどくさっ！」

と思ったら目の前のことがめんどくさいものに
しか見えません。

「あの人がうらやましい」

と思ったら比べた相手よりも自分は劣っている
存在になってしまいます。

急に変わるって難しい。

だけど、気づくことなら今からでもできます。

気づく、気づく、気づく。

いきなり変えようとしなくていいです。

まずは気づくこと。

では、その次は？

* * * * *

キラキラ輝くあなたになるために

* * * * *

あなたの本当の気持ちを知ること、です。

えー！！

自分の気持ちなんて、一番よくわかってるよ！！

そんな声が聞こえてきそうです（苦笑）

気持ちって知っていると思うじゃないですか。
知らないんです、本当の気持ちってというのは。

普段頭に浮かぶ気持ちや感情って、
実はあなたの中のごく一部です。

あなたが知らないあなたの中にこそ本当の気持ち
があります。

そして本当の気持ちが、今のあなた、そしてあなた
の現実を作っています。

* * * * *

本当の気持ちを知らなかったとき
本当の気持ちを知ったとき

* * * * *

以前の私は、自分以外の人がうらやましかったんです。

ほめられている

可愛がられている

認められている

私も頑張っていて、認められているのにうらやましかったんです。

だから、がむしゃらに頑張りを続けた。

頑張って、頑張ったらある時疲れてしまって、あー、もういいや、って感じで終わらせてしまう。

なぜほめられたいか、認められたいかがわからぬままひたすら頑張っていたんです。

今はその時の頑張っていた、
ほめられたい
可愛がられたい
認められたい
の理由がわかります。

それは、
頑張らないとココにいる意味がないって
自分で勝手に思い込んでいたからです。

それが、私の本当の気持ちでした。

勝手な思い込みこそが
今の現実を作っている怖さ

頑張らないとココにいる意味がないって

私の頭では一ミリも考えたことなんてありませんでした。

ただ、どこかで勝手に思い込んでしまっていたんです。

その思い込みが私の首を絞めて

頑張らなきゃ

頑張らなきゃ

頑張らなきゃ

とさせて苦しめていました！

その時の私は

「頑張っても私は報われない」

というなんとも寂しい世界に住んでいたんです……。

今の現実に満足していないのであれば、
あなたの中にも勝手な思い込みがいて
それがあなたの現実をつくっています！！

じゃあ、どうしたら良いのか??

驚かせてごめんなさい。

じゃあどうしたらいいの!!!

ってなりますよね。

昨日は自分の気持ちに気づきましたよね。

そして、その気づいた気持ちの奥に、ずっと奥に
本当の気持ちがあります。

「本当はどうしたかったの？」

そんなことをあなた自身に問いかけてください。

それが本当の気持ちはどうかって
体の感覚で確認ができます。

「本当はどうしたかったの？」

という問いかけに出てきたことが本当の気持ち
なら体がほぐれるような感覚になります。

緊張のままだったり

冷たかったり

肩がこわばっていたりすると

まだ本当の気持ちが出てきていません。

ゆっくりで良いので

問いかけて、本当の気持ちが見れるのを待ってみ
てくださいね。

* * * * *

脱皮の時、それは今

* * * * *

実は勝手な思い込みって
ひとつではありません。

脱皮を繰り返して美しい蝶になるように、
何度も繰り返してみてください。

しばらくやってみていくと
他人と自分の比較は無くなるでしょう。

そして、**今までは勝手な思い込みが邪魔していま**
したがあなたの本来の美しさ、輝きが内側から溢
れてきますよ！！

今日もありがとうございます。

明日も楽しみにしててくださいね。

<https://rcw-si.com/>

※わたしのサイトに飛びます。

今日もありがとうございます！

市原冴也香より