

自己成長のために

いつも同じ問題が起こってしまう…。

そんなときは、あなたが成長する必要があるかもしれません。

あなたが成長しないと同じ問題が繰り返し起こることになりかねません。

自己成長するために必要なのは、自分の内面を見ることです。

他の人の文句を言っているようなとき、自分の外面を見ています。

私もたまに文句を言っていますが。(笑)

自分の外面を見るか、内面を見るかの違いです。

自分の人生において、どの程度の責任を持つのかによって、変わってきます。**自分の人生に責任を取れば取るほど望ましい結果になる可能性につながる**でしょう。

あなたのコントロールの及ばない外面に目を向けるより、内面に目を向けることができます。

例えば、周りの環境の悪影響を考えているようなとき、あなたのパワーは確実に下がっていきます。同じ環境でも良い影響を考えているとき、あなたのパワーは上がります。

全く同じ環境でも、人それぞれの思考により、成功していく人と失敗していく人がいます。

そして、あなたの心に、**愛、希望、勇気、信じること**・・・などがあるとき、あなたはよりパワフルになっていくでしょう。

恨み、不安、恐れ、疑い・・・などがあるとき、不幸の道にいるでしょう。

また、自分の内面を見ることによって、自分の気持ちに気付くことができます。

つまり、どのように感じているのかを静かに見ることによって、自己発見をすることができます。

自分の気持ちをきちんと知るためには、身体感覚を表現する方法があります。

「何かモヤモヤした感じだ・・・」「いや、ゴワゴワした感じかな・・・」「この感じは、自分に何を教えているのだろう・・・」

自分の感情を知り、どうしていきたいかを理解します。

外面を見るのが悪いと言っているわけではありません。あなたの外面は、自分の内面の結果を現しているといえます。

自分の内面を見ることによって、自己成長をすることができます。

自分の気持ちを知り、自己成長できる方法にフォーカシングという方法がありますが、こちらは、次回、きちんと紹介する予定です。

自分で勉強したい方は、「心のメッセージを聴く」（池見 陽 著）がお勧めです。

自己成長して、成功や幸せを勝ち取ってください！！！！

2007年1月3日

ライフ バランス

<http://www.fuufuseikatsu.com/>