

## 第10回 心を整える

応援・感謝する

# SELF CONTROL PROGRAM

---

僕たちの心は

耳から入る「言葉」に

大きな影響を受ける

以前のテキストでお伝えしました

悪い言葉を聞けば心は傷つくし

良い言葉を聞けば心は喜ぶ

# SELF CONTROL PROGRAM

---

具体的には

「応援する」

「感謝する」

がんばれ

と

ありがとう

と

願う

# SELF CONTROL PROGRAM

あなたはスポーツ観戦したことがあるだろうか

スポーツ観戦はほぼ理由に関係なく  
選手を応援している

だから応援している人の心が整っている  
そこに社会的な理由は関係ない

好きだから応援する  
応援したら心が整う

十分に素晴らしい理由だ

# SELF CONTROL PROGRAM

しかし僕たちはつい理由を考える

なぜこの人に感謝を・・・？  
なぜこの人を応援する・・・？

理由がないと行動できない  
という縛りが日本社会の同調圧力として  
根強く根を張っている

それは僕たちの心を知らず知らずのうちに  
今日も苦しめている

# SELF CONTROL PROGRAM

---

実は心を整えるためには  
行動や理由は必要ない

思考だけ考えるだけで  
心を整えることはできる

つまり心の仕組み、法則に則れば  
理由なくただ応援する  
理由なくただ感謝する

だけで心は整う方向に向かうのだ

# SELF CONTROL PROGRAM

そして実は  
対象を設定する必要すらない

ただがんばれ  
ただありがとう  
と考える

普段、認知脳を使って  
理由理屈と外界の対象まみれの思考をしている  
あなたにとって  
かなり違和感のある思考方法になるはずだ

# SELF CONTROL PROGRAM

つまりこうです  
例えば

対象を特定「嫌なおじさん」  
理由を設定「心を整えるために」

として「がんばれ」「ありがとう」と考えても  
「なんで？」という気持ちが拭えないですよ

だから心を整えるには理由は邪魔なのです



# SELF CONTROL PROGRAM

---

それならば  
心の法則に則って

つべこべ言わずに訓練した方が早い

なんだか詐欺みたいな話ですが  
今回ご紹介する内容においては  
本当にその方が早いのです

理屈じゃなくて訓練して体感する

# SELF CONTROL PROGRAM

---

「応援する」「感謝する」

心にとっては「喜び」「楽しみ」  
となる働きになります

訓練しましょう  
がんばれがんばれがんばれ  
ありがとうありがとうありがとう

心を整えていきましょう!

# SELF CONTROL PROGRAM

---

## まとめ

「応援」「感謝」して心を整えよう

- 理由理屈関係なく応援しよう
- 毎日訓練して体感を身につけよう

# SELF CONTROL PROGRAM

## 【第10回心を整える】今日のワーク

- 瞑想しながら心の中で「ありがとう」と15分間考えてください

「がんばれ」も同様に訓練してみてください  
心の変化を感じてください

- ・胸のあたりがポカポカ温かい
- ・胸のつかえがとれたようだ

体感することでスキルは定着します!

きゃむの公式ラインへの  
アウトプットも待ってます!