



ポジティブ思考の習得の度合い



◎ 以下の項目それぞれについて次のように自己評価してみてください。

| | |
|----------|----|
| かなり、はっきり | 3点 |
| まあまあ | 2点 |
| ほとんどない | 1点 |

それぞれのグループごとに合計点を計算し、合計点が5点以下であれば、それに関連する練習に楽しく励んでください。また総合点も計算して、習得の度合いをチェックしてみてください。

- 自分自身の中にポジティブな面があることを認識している
- ある程度以上にポジティブ思考をすることができる
- ポジティブ思考は自分の大切な財産だということが分かる

- 自分自身を過小評価せず、過大評価することもない
- 自分自身を責め立て、傷つけることはない
- 自分自身の重要性、ユニークさを認識している

- 自分のポジティブ思考を向上させるための時間を設けている
- 自分がどんな種類の思考をするか整理できる
- ちょっとしたことにも注意を払い、ポジティブな目を向けることができる

- ポジティブ思考は怠けることではなく、決意と努力が必要であることを知っている
- くよくよと昔の事を振り返ってばかりいない
- 苦しい状況の中にあっても、ポジティブなことを見つけ出すことができる

- 自分の周囲にもポジティブな雰囲気を広げ、人を楽しくさせることができる
- 人のネガティブな面よりも、ポジティブな面に焦点を当てることができる
- ネガティブな思考の渦に巻き込まれず、ポジティブ思考に切り替えることができる

総合点35点以上の方

素晴らしいですね。あなたのポジティブな力を使って、周囲もポジティブにしていきましょう ♪ ☆(*^▽^*)~ ♪

総合点25点以上の方

ゴールが見えていますから、到達は時間の問題です ♪(^o^)/

総合点25点以下の方

自分に正直で高い目標を持っていることは大変価値があります。目標達成のプロセスを楽しみましょう(^o^♪

◎ネガティブ思考と戦えば戦うほど、ネガティブ思考は強力になる

♪(^0^)/【ネガティブ思考をしてしまったと、くよくよするのはやめましょう。

ネガティブな思考が出たら、それをすぐにポジティブな思考と取り替えるようにします】

ネガティブな思考が出たら、それに立ち向かって戦おうとすれば、ネガティブな考えに時間を使い、ネガティブ思考に命を吹き込んでしまうこととなります。そして、戦えば戦うほどネガティブ思考は強力になり、ちょっと浮かんだだけの考えから、強敵が作り出されてしまいます。

無駄な考えやネガティブな考えは心の弱さが作り出すものです。戦うのではなく、単にポジティブな考えを作り出して、それと取り替えればよいのです。

難しい分析をする必要はありません。分析や解釈をして行けば行くほど、ネガティブな考えは巧みな言い訳や弁解を作り出し強敵になります。

「怒ってはいけない！」と考えるのはネガティブなやり方です。「私は穏やかだ♪」に取り替えましょう。

◎忍耐はポジティブ思考にふさわしいでしょうか？

♪(^0^)/【ポジティブ思考をすることで、忍耐することの中に、利益を見出すことができます】

忍耐や我慢することを卑屈になること、あるいは服従だと考える人がいます。そういう人にはとっては忍耐で自分を押し殺しながら、自分らしくすることは不可能ですから、忍耐しながらポジティブ思考をすることは無理です。便利な現代では、欲しいものはお金を借りてでもすぐに手に入れることができるように思え、忍耐という言葉はどこかに追いやられてしまったかのようです。

しかし、忍耐すること自体に、全く利益はないのでしょうか？ 忍耐することで何か得られるものはないのでしょうか？あるいは、我慢しないで何でも思うように行って、失うものはないのでしょうか？

ポジティブ思考をすることは、思ったことを何でも行為に移すことではありません。思考ですから、行う前に考えるのです。何か、してしまったことを納得するために、ポジティブ思考という言葉を使ってはいけません。言い訳のためにポジティブ思考という言葉を使うのは、ポジティブ思考の本来の意味を自分で歪めることとなります。

自分の欲望のままに行動を起こすのでは、考えたことにはなりません。欲望を正当化するために、ポジティブ思考という言葉を使っただけです。忍耐をしないで、欲求のままになっていると、失うものが出てきます。自分の思いのままに行動しては、思考力を弱め、次第に自分をコントロールする力を失ってしまいます。

自分をコントロールする力を失うと、調整力、識別力も失われていきます。忍耐は、自分を成長させるための挑戦です。この挑戦で、新しい自分を発見できるかもしれませんし、色々な工夫をして楽しむこともできます。このように考えれば、忍耐をすることとポジティブ思考をすることは矛盾しません。忍耐しながらポジティブに新しい力を生み出し、成長していくことができます。

ポジティブ思考をする人は忍耐することの必要性を知っているので、忍耐も楽しむことができるのです。

◎本当にひどい障害や困難に直面した時にもポジティブでいられますか？

♪(^0^)/ 【ポジティブ思考の土台は、自分が自分自身のマスターであることです】

自分自身への信頼の欠如は、ポジティブ思考を行う土台そのものをなくしてしまうことです。

自分自身が不確かになり、いつも落ち着いた感じがせず、自分に言い訳をするようになります。世界全体がゆらぎだし、ストレスを感じ、すること全てに無理が感じられます。困難な状態に直面し、打開できない時には誰もがこのような状態になり得ます。

しかし、困難な状態にあっても、究極の自分自身の本来の姿と、ゴールを忘れてはいけません。そしてこれらをいつも自分の前に置き、忘れないようにしておけば、私たちは自分が自分自身の主人：マスターであることができます。

動揺するということは、外部のものに自分が揺さぶられていることで、それは外部に自分の主権を与えていることとなります。動揺し、自分が自分自身の主人であることを忘れた時に、障害が自由に力を振り始め、そうすると自分自身でポジティブ思考をすることが難しくなります。

ポジティブ思考には訓練が必要なように、自己の探求こそが私たちには必要な訓練であることを忘れないようにしましょう。

◎何かいいこと、いくつ見つけられますか？

♪(^0^)/【どんな状況の中にあっても価値を見いだすことが、真のポジティブ思考を続けるコツです】

ポジティブ思考の確実な進展は、日々のあらゆる出来事について全く例外なしに一つ一つ全ての事柄に意味があり、成長への糧があるという確信を持ち続けることで可能になります。

この確信を持つことは、ネガティブ思考に陥らないための知恵でもあります。

大切なポイントは、この確信を持つための前提として、辛い感情、悲しい感情を理性の力で無理に押さえ込まなくてはいけない、と考えないことです。無理にエネルギーを抑え込むということはポジティブではありません。そうではなく、考えの方向、思考のエネルギーを向ける方向を変えることです。そのためには、たとえ今は何も見えていなくても、確信を失わないことです。

ブラーマクマリス『ポジティブ思考のヒント』より出典

最後にこれだけは忘れないでください！

私たちは自分で自分の思考や感情を選んでいて、という事実を忘れてはいけません。

人間だけに、自由に、思考や感情を選ぶ権利が与えられています。「まずい、もうダメだ！」と絶望するのも「よし、チャンスだ♪」と喜ぶのも、私たちの自由なのです。ですから賢い選択をしてください。

♥ **ポジティブ思考は、心を強く健全に育てるためのトレーニングです。**

日々の練習方法としては、全ての物事をポジティブ思考という翻訳機を通して受け止め、発信することを提案します。

(*^O^*)/ Maki Jungheim

改めて、なぜポジティブ思考が大切なのか？

以下はホームページの **大切なこと** の項にあります。<http://shantiyogaclub.com/taisetu.html>

心を強く健全に育てるためには、心のトレーニングが必要です。

なぜなら、思考は全ての行動の源で、人生を築く原材料で、思考が感情に発展し、行動を起こします。その行動を何度も繰り返すことで習慣となります。つまり、思考が人格を作り上げ、人生をコントロールしていきます。

どう考えるか、思考をどのように発展させるかは自分で選択ができます。

たとえば、同じことが起きても、ある人は「もうだめだ！」と絶望することを選び、ある人は「よし、チャンスだ！」と喜ぶことを選びます。その次の行動も、その結果も、全く正反対になるのは明らかです。

つまり、思考を選ぶことで、これからの人生の方向も自分で選択ができます。

ですから、ポジティブ思考の練習を繰り返し習慣づければ、自分の人格、そして人生さえも変えることができます。

思考は目には見えない強力なパワーで、物体のようにある種の性質を持っています。

周囲に与えるその影響力は強く、ポジティブな思考は周りのエネルギーを明るく高め、ネガティブな思考は周りに悪影響を与えます。

また、思考は、その性質と調和するものだけを引き寄せます。

引き寄せの法則で、類は友を呼ぶのです。

つまり、ネガティブな思考を持てば、ネガティブなものごとを引き寄せてしまいます。

ですから、どんな状況にあっても、いつも前向きな思考をすることが大切です。



体を鍛えるのと同様に、ポジティブ思考トレーニングで心を鍛えましょう。

心が強くなりパワーに満ちてくると、識別力が増し、考え方・受け止め方が変わってきます。

すると、新しいことや苦手なことも、無理なく受け入れられるようになります。

そうして、自分のエネルギーの波動が変わっていくことで、自分を取り巻く環境も変化します。

やがては、自分や自分の周りに明るいことがより多く起こるようになってきます。

