

『夢を叶える人になる 7つの習慣』

松尾 聡子

はじめに

『心』が変われば『行動』が変わる。
『行動』が変われば『習慣』が変わる。
『習慣』が変われば『人格』が変わる。
『人格』が変われば『運命』が変わる。
ウィリアム・ジェームズ

「夢を叶える人になる習慣」を身につけて
どんどん運命を変えていきましょう ^^

※ ご注意とお願い

本書の一部、または全部の複製・コピー・転載を禁止いたします。
すべての著作権は、松尾 聡子に帰属します。

第1の習慣

「でも」を「そして」に言いかえる

「でも」という言葉は、思っている以上にネガティブなパワーを持っています。

そこで、今日から「でも」が浮かんだら

「そして」に言い換えてみましょう。

文脈がおかしくても気にしないで、まずはチャレンジです！

たとえば、この2つの文章を声に出して読んでみてください。

「夫が外食しようと言っている。でも、私は家でゆっくり食べたい」

「夫が外食しようと言っている。そして、私は家でゆっくり食べたい」

今、どんなふうに感じましたか？

もし、今は何も感じなくても、大丈夫です。

あなたの潜在意識は、今までにない感覚を受け取っているはずです。

第2の習慣

「すみません」は「ありがとう」に言いかえる

「すみません」って、日本人にとって便利なフレーズなのでつい使いがちです。

ただ、自分にも、相手にも無意識に「申し訳ない」という想いを芽生えさせます。

実際には「すみません」は「ありがとう」に言い換えられることがほとんど。

今日から「すみません」と言いたくなったら、ちょっと深呼吸。

そして「ありがとう」と言ってみましょう。

「すみません」は、本当に謝らなくてはいけないときにとっておいてくださいね ^^

第3の習慣

1日3つ「よかったこと」を探してみる

エネルギーは、注目するところに流れます。

ネガティブなことに注目するたびに
ネガティブなパワーがどんどん増していくんです。

そこで、オススメなのが、
その日の「よかったこと」「できたこと」を3つ、見つけること。

どんなに小さなことでもいいんです。
「いつもイマイチな煮物の味付けがおいしくできた！」とか^^

無理やりでも「3つ」探すことが、大事なポイントです。
そうすることで、エネルギーの流れが変わり、
ポジティブなパワーがどんどん勝手に増していきます。

第4の習慣

自分の「お気に入り」を選ぶ

たとえばお買い物をするとき、どんな基準で選びますか？

大人になるにつれ、金額や効率、条件、他の人の事情や好みを優先することが増えてくるものです。

そんなときに、いつもでなくてもいいので、
自分が気に入ったものを選んでみてください。

最初はちょっとだけ、勇気が必要かもしれません。

だけど、自分が「自分を大切にしている」感覚は
とっても心地よいものです。

そして、その心地よさは、私たちがいつも守ってくれる
潜在意識を喜ばせてくれます。

第5の習慣

気分を「選ぶ」ことを決める

落ち込んだ気分から、なかなか抜け出せない・・・
つらいですね。

でも、じつは気分って自分で選ぶことができるんです。

「今」という、かけがえのない時間を
つらい想いを引きずって過ごすことを選ぶのか、
楽しく過ごすことを選ぶのか、

それは、自分で決めることができます。

もちろん、時には「とことん落ち込む！」を選ぶこともOK。
でも、何かに「落ち込まされている」のと、
自分で「今日は落ち込むぞー」と選ぶのでは、全然違うはずです。

第6の習慣

ネガティブな気持ちに聞いてみる

怒り、不安、恐れ・・・そういう気持ちが浮かんできたときに
「よくないもの」として否定すると、
それは解決できないまま、ずっと潜在意識の中に残ってしまいます。

ネガティブな気持ちは、あなたの潜在意識が
「何か解決するべきことがあるよ」と教えてくれているときです。

だから、そんなときは
「教えてくれてありがとう」と、お礼を伝えましょう。

そして「何を教えてくれているのかな」と聞いてみませんか？

静かな気持ちで、自分の中心に意識を向けてみるうちに
潜在意識は「イメージやキーワード」という方法で、
解決のヒントを教えてくれることがありますよ ^^

第7の習慣

失敗はない。すべてはフィードバック

うまくいかなかったとき、やらかしちゃったとき、
「失敗しちゃった！」と思っちゃうものです。

でも、私たちの人生に
「失敗」って存在しないということ、知ってましたか？

すべてが「こうしたら、こういう結果になった」という
単なる結果のフィードバックなんです。

「失敗」と意味づけると、そこで終わってしまいますが、
フィードバックから受け取るものは「学び」となります。

私たちが、今まで「失敗」と思っていたことは、
すべてが夢につながる「学び」だったのです。

終わりに

『夢を叶える人になる7つの習慣』
いかがでしたか？

どれもみんな、今日から簡単に始められるものばかりです。

気になったもの、おもしろそうだな、と思ったものから
さっそく試してみてくださいね。

そして、この習慣の効果をさらに高めて
「夢を叶える」をスピードアップさせてくれるのが
『アフメーション』です。

1 dayセミナーで、あなただけのアフメーションをつくって
なりたい自分を最短・最速で叶えていきませんか？

セミナーであなたにお会いできるのを楽しみにしています ^^

松尾 聡子