

## 2 ネガティブも ALL OK!

こんにちは！Honamiです。

2つ目のトレーニングです。

### **ネガティブも ALL OK!!!**

という内容でお届けしますが…

**あなたはドMになっていませんか？**

ドMになってる方が

日本では非常に多い気がしております。

というのも、

**【自己否定】 【自己卑下】**

してらっしゃいませんか？

そんな方へ…

**根拠なく最高！**

1つ目のトレーニングで

唱え続けて頂いたと思いますが

あなたは「根拠なく最高」なんですね。

**ネガティブも OK を出してあげて欲しいのです。**

ネガティブも OK って

どういう事なのかと言うと・・・

**この世は全部**

**【陰と陽】で出来ています。**

陰陽論って聞いたことがある方も  
いらっしゃると思うのですが、

**表があれば裏があり**

**光があれば影がある**

**上があれば下があり**

**左があれば右がある**

**天と地、男と女、、、**

これも全部 **【陰と陽】** ですね。

これには

**“良い悪いという概念はない！”**

です。

男が良くて女が悪いとかないじゃないですか。

上が良くて下が悪いとかもないですよ。

だから

**良い悪いというのを判断しているのは  
全部私たちの顕在意識です。**

**全部がOKなのです。**

なんですけど、特に感情の部分に関しては、  
よくこういう引き寄せとかをたくさん学んでいる方は、  
「**ネガティブは良くない**」  
という考えに陥りがちなのですが、

**ネガティブでもOKだよ**

という事を今日は言いたいのです。

**全部、受け入れる**という事を

2回目のトレーニングでやっていきたいと思います。

ちなみに…

**ネガティブを跳ね除けようと**  
**すればするほどそれが現実化する**

という悲しい状況がありまして

人間の脳というのは、  
良い悪いとか正しい間違い  
というのは判断できません。

**意識を向けた方を**  
**現実化しようとする**わけです。  
どんどんそれが目に入ってきたり  
現実化されていくわけなのです。

例えば、

こんな事をお悩みで書いていらっしゃる方がいました。

『お父様の文句を言っているのを聞くのが凄く嫌』だと。

**お父様が言っている文句に**

**フォーカスすればするほど**

**腹が立ってきますし、**

**それがどんどん**

**増長されていくように感じるのです。**

**実際それが現実化されていくわけです。**

**「お父さんの悪口嫌だ〜！！！」**

**と思えば思うほど**

**それがよく目につくようになるし**

**感情が反応していきます。**

ですので

ネガティブを ALL OK にするという事は

**「お父さんが悪口言ってる。（それも）OK！」**

という風に

**1回受け入れる必要があるわけです。**

例えば…

**「怒ったらいけない」**

とか

**「子供に怒っちゃった、それで自己嫌悪です」**

という風なお悩みもあったのですが

最初に言いましたけど

DMの方が凄く多いのか…

「え～…もう自分ダメだ(;▽;)シュン… (><) 」

みたいな感じになっちゃうんです。

それ…**要らないです!!!**

だって怒っちゃうのは、

仕方ないですよ。

怒りますよね～。

**人間の怒りというのは**

**感情なので仕方ないのです。**

ちなみに私は怒らないかと言ったら…

めっちゃ!!!怒りますからね。

怒ったらダメって、思っていないのです。



**これはダメだ**

**あれはダメだ**

という思考が

自分自身の潜在能力をどんどん閉ざして行って

苦しく、生きづらくなっていきますので、

**怒ってもいい！OK！**

**1回そうやって受け入れる**という事をします。

**「～すべき」「～ねばならない」**

というのも

どんどん自分を苦しめていくので

**「～しなくてもいい」**という風に。

「～じゃなければならない」というのも  
「～じゃなくてもいい」という風に  
**全部、受け入れていく**というのを  
トレーニングでしていきます。

感情というのは2種類しかなくて  
**【愛】**か**【恐れ】**、なんですね。  
このどっちかなんです。大別すると。

これ、どっちも**良い悪い**というのはいないです。

人間の恐れ of 感情の根本なのですが、、、  
例えば…

「お金がなくなって怖い」とか  
「どんどんお金の苦しんだらどうしよう」  
っていうのをどんどん突き詰めて  
**冷静に観察する**っていうのもすごくオススメです。

**ネガティブな感情を観察する。**

例えば

「お金がなくなって不安。怖い」

⇒なんでかな？

「ごはん食べられなくなるのが怖い」

⇒なんでかな？

「餓死するのが怖い」

⇒あ、なるほど・・・

と。

ちょっと端折って言いましたけど全部  
人間の恐れをどんどん掘り下げていくと  
“死ぬのが怖い”となるのです。

例えば

「お友達に批判されて嫌だ。怖い」

⇒なんで？

「一人ぼっちになるかも」

⇒その何が怖いのか？

「一人ぼっちになったら孤独で寂しい」

⇒そうするとどうなるのか？

「死にたくなる」「死にそう」

という風になっていくんですね。

**恐れ**の究極は死ぬことなんです。

私たち人間にとって。

なんですけど

実際死の世界というのは

結構パラダイスだったりするんですって！

これはある方から聞いたんですけど

「肉体の世界の方が苦しい」と。

この肉体を飛び出した世界の方が自由で

何でもすぐ叶うし

全部が手に取るようにわかるし

集合的無意識の極みみたいな神の状態じゃないですか。

死んだら神の状態のところへ戻っていくので

そうすると全部が無限で

ワンネスと言われている状態を体験する。

これの、何が怖いんだろうって話なんですけど、、、

恐れの本質は、そうやって死ぬことなんですけど、

そんな簡単に死なないじゃないですか。

死んだとしても

そんな風に自由な世界が待っている。

という風に考えると

今、私たちが悩んでいる恐れにしがみついているものは  
ちょっとフツとゆるんだりします。

**これに関してはオススメの書籍も提示しておきますので  
気になる方はぜひ読んでみてください。**

→「喜びから人生を生きる！」臨死体験が教えてくれたこと  
と アニータ・ムアジャーニ (著)

なので

**ネガティブは**

**ALL OK で受け入れる**というのが

トレーニング2です。

怒ってもいい。

泣いてもいい。

落ち込んでもいい。

それこそ自分を責めてもいいです。

人を責めてもいいです。

緊張してもいいです。

継続できなくてもいいです。

全然いいです。

私も全然出来ないのでから。

継続できなくてもいいです。

**責めないという事です。**

毎日できなくてもいいです。

例えば

妊娠できなくてもいい。

**(できなくて嘆いている状態を受け入れる)**

許せなくてもいいです。

バタバタしててもいいです。

無理して頑張ってもいいです。

病気でもいいです。

何かが出来なくてもいいです。

嫌われてもいいです。

一人ぼっちでも全然いいです。

この「**ネガティブ、OK です**」

という風に受け入れた後に

「**私は愛されてるし、幸せだから**」

と、ぜひ付け加えてください。

何があっても愛されてるし

**あなたは幸せです。**

今回のこの潜トレで

それをしっかりと思い出していきます。



なので

そのネガティブを

一旦受け入れる、

という事をしていきます。

**ネガティブを**

**跳ね除けようとすればするほど**

**それが現実化してしまうので**

**一旦受け入れるという事を**

**勇気を持ってします。**

**ネガティブ思考で**

**考えてしまっても全然いいのです。**

ちなみにそれを受け入れたからと言って  
それがすぐ現実化するといったら  
全然そんな事はないです。

現実化のプロセスには  
“**タイムラグ**”がありますので  
いきなり現実化することはないです。

そのネガティブを  
跳ね除けていたら現実化してしまうので  
それを「OK!!」って受け入れた後に  
自分の願望をイメージしていきます。

このネガティブを受け入れる事をしないと  
ずっとそれが叶ってしまうのです。

例えば「痩せたい」と思っているけども

「太りたくない」と心底思っていたら  
太ってしまうのです。

でも「太ってもいい」と  
一回受け入れるのです。

「太っても OK！」

「どうせ私は愛されているし、幸せだ♡」  
という風にまず受け入れる。

**これもブツブツ唱えて下さい。**

是非。しっかりこない方は。

唱えていると

フッと力が抜けてきます。

最初、言うのが怖い方もいるんです。

例えば…

私大好きな方がいて

嫌われるのが怖かったのです。

『「Aさんに嫌われてもいい」って言ってください』

と言われたときに、凄く恐怖が出てきて

でも何回も

「Aさんに嫌われてもいい」と

最初、泣きながら言ったのです。

「Aさんに嫌われてもいい」 「Aさんに嫌われてもいい」

そうすると、何か力が抜けてきて

「私はどうせ愛されてるし、幸せだ」

とちょっと緩まったのです。

それによって

(Aさんに嫌われたらダメだと言う) **執着が  
手放されたり**したのです。

**絶対こうじゃなきゃいけない!**

**という様なものは執着になる**ので

**是非それを手放す意味でも**

**例えば「遅刻してもいい」とか**

**自分にとって許可を降ろせていないものを**

**「それでも OK!」と全部受け入れる**

**というのをしていきます。**

なので、この3日間では

**自分が許してない事だったり**

**絶対したらダメだと思っている事を**

**言葉に出して受け入れる。**

**というのをしてみてください。**

～してはいけない

というものから

～してもいい

という風に OK を出す。

**ネガティブを受け入れる事で**

**本来自分の望む願望というのが**

**自然と湧き上がってくるようになります。**

では、

トレーニング2も楽しんでいきましょう(^\_^)

全部受け入れていきましょう♪

## ◎トレーニング 2 ネガティブも ALL OK !

自分の中にある、ネガティブや批判を見つめてみます。

(自分に対することでも、他人に対することでも OK)

時間がある方は、ノートに書き出してみましよう。

**以下のように許可をおろします。**

～はダメだ。 → **～でもいい。**

～したらダメだ。 → **～してもいい。**

～すべき。 → **～しなくてもいい。**

～であるべき。 → **～でなくてもいい。**

～しなければならない。 → **～しなくてもいい。**

**許可をおろしたら、**

**それらを 10 回以上、**

**じっくりくるまで呟いてみましよう。**

**「私は愛されてるし、幸せだから」**

**と付け加えると、より効果を発揮します。**

**定着するまで、明日も明後日も呟いて OK です。**