

4 ないからあるへ。ありがたい。

こんにちは！Honamiです。

トレーニング、三つ目です。

今回のトレーニングは、

めちゃくちゃミラクル大事です。

これが板に付くと、

人生の心の悩みの8~9割は消え去る

のではないかと考えています。

それくらい**根幹で、大事なトレーニング**です。

三つ目のトレーニングは

「ないから**ある**へ。**ありがたい**」という

トレーニングです。

これは何かと言いますと、

私たちは**不足、不満、**

そういうものに苛まれると、

不幸な気持ちになったり、

満たされていない気持ちになると思います。

これは、

ないものに目を向けているから

起こるのです。

あれが出来**ない**、これが出来**ない**、

お金が**ない**、彼氏が**いない**。

ないものばかりに目を向けていると、

どんどん不幸になります。

逆に、

ないものから**あるものに**

意識を向け始めると、

豊かな気持ちになります。

愛のエネルギーが

宇宙の中で一番パワフルだと言いましたが、

愛と並んでパワフルなエネルギーとして、

感謝というものがあります。

「ありがとう」という言葉を、

感謝の際によく使うと思うのですが、

「ありがとう」の反対の言葉はご存じでしょうか。

ありがとうとは、ありがたいと書きますよね。

「ありがたい」の反対は、**当たり前**なのです。

日常から、当たり前ではなく
ありがたいという感覚に変えると、
感謝があふれてきます。

今、目の前にあるもの。

例えば、お金がないと思っていたとしても、
ちょっとでもあるのです。

そのあるお金に、
ありがたいと感謝を意識して
向けられるようになると、
より豊かさが増していきます。

エネルギーの法則として、
豊かさを感じれば感じるほど、
豊かさが集まってくるという話をしました。
これは、お金だけに限らず全てがそうです。

私の潜在意識コーチングのクライアントさまがたは、
このトレーニングで意識し始めて
どんどん豊かになっていられました。

**自分に自信がないというのも全て、
思い込みで幻想なのです。**

なぜ、自信がないか？

**自分の出来ないこと、
足りないものばかりに、
目を向けているからなのです。**

あなたは、

誰が何と言おうと、

根拠なく素晴らしいのです。

出来るもの、出来ないものは、
人によってバラバラだと思います。

Aさんに出来ないことで、あなたにできることは
絶対にあるのです。ちょっとでもいいです。

こっちがすごくて私が駄目だとか、
そんなことはありません。

とにかく、
周りは抜きにして**自分にあるもの。**
得意なものや才能、そういう小さなものでも
構わないので、

**少しずつ目を向けていくという癖
を付けていきます。**

これは、**強力**ですよ。

人間は、ないものや不足、不満に
目が行きがちなのです。

ゲシュタルトの欠けた円というものがあります。
円が二つあって片方が少し欠けていた場合、
どこに目が行きますか。

大概是、かけている部分に目が行きますよね。
これは、脳のくせなので仕方ありません。

欠けているものではなく
あるものに目を向けていく
というトレーニングです。

これは、**不足や不安が消える魔法**だと思っています。

コップの水もそうですが、
これしかないと思うのか。
これだけあると思うのか。

**ないものではなく、あるものに
目を向けられるかどうかです。**

このトレーニングをすることで、
**自信がないとは言えなくなるはずです。
あるものに目を向けたら、間違いなくそうです。**

私の潜トレの想いとしては、
自信がないという人をなくしたい
と思っています。

それは、
**自分のできないことばかりに目を向けていて、
人と比較をして自己卑下をしているから
起きてしまうものです。**

**あなたには、誰が何と言おうと、
素晴らしいところがたくさんあるはずです。**

**それを人から言ってもらうのを待つのではなく、
自分の出来るもの、すばらしいところに
自分で目を向けるということをしていただきたいのです。**

**自分のあるものに目を向けて、
自分で自分を褒めていくという
トレーニングをしていきます。**

この、
あるものに目を向けて感謝するということがも
当たり前になって忘れてしまうと、

**どんどん宇宙の流れから遠のいていきますので、
生きづらくなったり、
うまく流れに乗れなくなったりしてしまいます。**

まず、

あるものに目を向けて手を合わせて感謝をする。

私はこれを習慣化していて、
今この命があることにも、
両親がいて育ててくれた人
がいるからこの体があると。
こうして今も食事ができる、
与えられた仕事がある、
お客さまがいてくださる、、、

そういう一つ一つに
目を向けていくというのを、
この3日間でしていきます。

潜トレ45のトレーニング全ては、3日間だけやる
というよりも、積み上げて増やしていくイメージです。

**意識できるもの、
感じられるものを増やしていくイメージです。**

**今あるものの奥行きを感じるようになると、
感謝できるようになります。**

お水があるというものから、
ペットボトルを考えてくれた人がいて、
お水をいい状態で届けてくれる人がいて。

そういう、

**今あるものの奥行きを感じられるようになると、
より感謝が溢れてきます。**

質問の中でも、今まで一度も貯金することができず、
支払いばかりしてきましたという方もいらっしゃいました。
これも、**出ていくお金にフォーカスしています。**

まず、支払ってこれたことがすごいのです。

そこに、しっかりと目を向けることです。

トレーニングの三つ目は、

「ないからある、へ。ありがたい」ということで、

ないからあるものに目を向ける。

出来ていないことから、

出来ることに目を向ける。

感謝の気持ちに包まれる

3日間を過ごしていただきたいと思います。

当たり前なものなど、ありません。

たくさんの「ある」に、

あなたは今、囲まれているはずです。

それをしっかりと思い出していただけたらと思います。

潜トレ 45 の中で、
私はこのトレーニングが根幹だと思っています。

ぜひ集中して、あるものにしっかり目を向けて、
感謝で過ごしていただけたらと思います。

◎ トレーニング 3 ないからあるへ。ありがたい。

動画の内容を踏まえ、

「ない」ではなく、

「ある」に常に意識を向けて過ごします。

自分が持っているもの、できていること、

周りにいてくれている人、環境・・・。

「当たり前」だと思っているものが

「有難い」ものだったということを思い出しましょう。