

14 頑張るより楽しんで流れに乗る

トレーニングの 10 個目です。

頑張るから、楽しんで流れに乗る

というのをしていきます。

いろいろ行動もされたと思うのですが、

「頑張らないと！」

「やらないと！！」

という力むエネルギーがあります。

自分の未来をイメージするときに、

どんな状態でやるといいとお伝えしましたか。

そう！

ゆるんで、楽しんで、ワクワクして

イメージするのがいいとお伝えしました。

頑張るというエネルギーは、

頑を張ると書きますので、

ギュツとしたイメージなのが分かりますか。

そうではなくて、

ギュツをパツと手放して、

楽しんで、

ゆるやかに、

笑顔で口角を上げて

取り組んでいくことが大事になります。

私のスタッフの方々にも

「頑張るんじゃなくて、楽しもう！」と、

よく言います。

私もよく「頑張ってるね」と周りに言われるのですが、

頑張っているという感覚ではなく

楽しんでいるのです。

ワクワクして仕方がないし、
やりたいことがたくさんあるので
オーバーワークしているのです。笑

でも、
これもちゃんと
ゆるみながら楽しんでやるのです。

うまくいくと腑に落ちていたら、
頑張るという感覚はなくなります。

今、幸せだと感じていたら、
悲壮感を漂わせながらやることもなくなります。

「絶対にやらないといけない！」という感覚ではなく、
「今これだけ幸せで、楽しんでやっているだけで
理想の未来に近づける！」という感覚で過ごす
と、
力みがゆるんでいきます。

深呼吸も、とても大事です。

私も力み癖があるので、

意識して深呼吸をして整えています。

ゆるむイメージです。

そして、**自然の中**にいるイメージをします。

よく、

リラクゼーションの CD で

アルファ波が出るようなものを聞きながら、

リラックスしてやっていきます。

リラックスして楽しんでいるときに、

人間の潜在能力が一番開きやすいのです。

お風呂に入ってぼーっとしているときも、

直感がさえやすくなります。

ぜひ、その直感に従って行動してください。

何かを取り組むときに、

楽しむという気持ちを忘れないでください。

この潜トレで一番最初に、

「とにかく楽しんでください」とお伝えしました。

楽しんでやっている人には、

誰も敵わないのです。

楽しんでやっている人に、

宇宙は味方をしてくれます。

そのワクワクのエネルギーで

人が、運が、集まってきます。

頑張るから、楽しむ、

楽しんで流れに乗る、

という感覚をつかんでいただきたいと思います。

今、

どうしてもやらなければならないことがあったとして、

それも**せっかくやるのであれば、**

楽しもう！と決めるのです。

楽しもうとすると、

楽しむためのアイデアが浮かんできます。

全て、自分の意図次第なのです。

「楽しもう！」と決めたら、

「どうしたら楽しめるか？」を考えます。

「どうしたら楽しめるか？」と
(潜在意識に) 聞いたら、
そのアンテナが立って、
それに必要な情報が集まってきます。

これは、
潜トレのいろいろな側面で言ってきたと思います。

頑張るを手放す。
笑顔で楽しみましょう！

なぜ、
あなたがこの潜トレに
参加して下さったのかといたら、
「私が楽しそうだったから」
というのも一つあると思います。
よく、YouTube でも
「Honami さんが楽しそうだから(見てる)」と言われます。

そういう人の所に人は集まりますし、
なによりも、
みんなで「楽しもう！」とするほうが
やる気になれますよね。

「頑張ろう」より、
「楽しもう」の方が、
(人が) 集まってきますよね。

それくらいゆるい気持ちと感覚で、
人生を楽しみましょう。

楽しんだほうが、うまくいきます。

これからの時代、
**自分が楽しんでできる工夫ができる人は、
強いです。**

どうしてもしんどい仕事があるときも、
「どうせなら楽しもう」とやっていくと、
気付いたときには、楽しめているのです。

頑張るから、楽しんで流れに乗る。

楽しもう！

この3日間、
楽しんで過ごしていただけたらと思います。

現代人は、頑張りすぎです。

頑張るを手放して、
楽しんで工夫してやっていただいたら、
最高に面白い出来事が
たくさん引き寄せられてくると思います。

◎ トレーニング 10 頑張るより楽しんで流れに乗る。

1.自分が描いた未来のイメージを

達成させていくために、

まず、どんな行動をしていきますか？

2.その行動が「**どうしたら楽しんでできるか？**」

工夫を加えてみます。

3.**今を感じながら、深呼吸を交えつつ、**

口角を上げて、

浮かんだ行動を楽しんでしていきます。