

「いい気分」を目指す人が読む書籍

目次

はじめに

第1章 「いい気分」を目指すあなたへ

- 1.1 「いい気分」を目指すために
- 1.2 「いい気分」についての誤解
- 1.3 「いい気分になる」ということ
- 1.4 最初におこなうべきこと
- 1.5 「いい気分」になれる選択

第2章 「いい気分」のための心得

- 2.1 「何かを始める」ということ
- 2.2 あなたの道しるべ
- 2.3 後ろ向きのエスカレーター
- 2.4 「いい気分」は目安の感情
- 2.5 あなたが進もうとすること

第3章 「いい気分」になれる方法

- 3.1 「面倒なこと」を始める
- 3.2 常に新しいことを求める
- 3.3 違うことを次々におこなう
- 3.4 変化のある経過を楽しむ
- 3.5 「スタートの罨」に陥らない

第4章 悩み事があるときには

- 4.1 悩みがある人について
- 4.2 「正しく動く」ということ
- 4.3 「対話をする」ということ
- 4.4 新しい方法をとりとうとすること
- 4.5 経験を増やそうとすること

第5章 「いい気分」になれる秘訣

- 5.1 余計なことを考えない
- 5.2 正しく物事に対応する

5.3 「次に次に」の要素をつくる

5.4 「いい気分」を目指す目的

5.5 「いい気分」になれる明日へ

おわりに

個人サポート・システムについて

はじめに

私は現在、「[いい気分ドットコム](#)」というホームページの中で、『人生を変える対話』という名の個人サポート・システムを運営しています。

最初は少し驚いたり信じられなかったりするかもしれませんが、そのシステムでは、「内なる声」と呼んでいるスピリチュアルな存在と、あなたとの対話を提供しています。

私は、2008年末にヒプノセラピー(催眠療法)を受けたことをきっかけにして、不思議なことに、このスピリチュアルな存在と筆談による対話をすることができるようになりました。

そしてその頃から、「内なる声」が語る大量の理論やメッセージを発信するようになり、「いい気分ドットコム」を通じて、さまざまな情報やサポートを提供していくようになりました。

2013年に初出版した著書『セルフより愛を込めて』では、「自分」のことや「ハイヤーセルフ」のことについて、「内なる声」の語った内容を忠実にまとめた書籍を発表させていただきました。

その後、たくさんの方から、「これまでの人生の中でわからなかったことを、理解することができた」「とても腑に落ちる理論で、納得することができた」というご感想をいただき、本当に嬉しく感じております。

また、「ハイヤーセルフ」という言葉の意味を現実的に説明している書籍としてご紹介できる一冊となりましたことを、よろこんでございました。

ところがその後、私は、「いい気分ドットコム」に訪れてくださる方から、このようなメールがたくさん届いていることに気づいたのです。

「いい気分になりたくてこのサイトに訪れ、著書も読みましたが、まだ完全にいい気分になることができません。」

「著書を何度も読み返しているのですが、いい気分になれる日となれない日があって、だめだなと思います。」

こういう内容のメールを拝見するたびに、私は、「いい気分というのは、皆いったいどのように手に入るものだと考えているのだろうか？」と、疑問に思うようになりました。

そんなふうに、「いい気分」になれないときがあるのは、いけないことなのでしょうか？

「いい気分ドットコム」に訪れ、「いい気分になれない」とおっしゃる方には、共通した傾向があります。

それは、「いつどんなときにも、いい気分のまま過ごせるようになりたい」というようなそもそも不可能な夢をもっていたり、「簡単なコツさえ覚えれば、いい気分になれるはずだ」という思い込みをもっていたり、「どうにかして欲しい・どうすればいいのか教えて欲しい」というような考え方を続けていたりするということです。

個人サポート・システムでは、こういう偏った考え方をどのように変えていくのか・どのように行動を変えていくのかということを中心に「内なる声」がお話をされるのですが、最初はまったく話が噛み合っていないということが多くあります。

「現在の悪い状況をどうにかしなければならぬ」という考えをもってお悩みを相談される方が多いため、「内なる声」が話そうとすることと、ギャップのあるところから対話がスタートするので。

そんな様子を長い間見ていると、「どうして人はこんなふうに、物事を極端に考えようとするのだろうか？」と、不思議に思うことが多くなりました。

私たちは、「いい気分」という感覚についてのことを、誤解しやすい傾向にあるようです。

「いい気分」というものは、そんなに簡単に手に入るものでも、完全に手に入るものでもないのではないのでしょうか。

そのように理解できない方の多くが、いい気分を求めて「いい気分ドットコム」にたどり着いてくださるのですが、それでもなかなかその理解を自分のものにすることができない様子を、たくさん見てきたように思います。

そこで今回は、日々「いい気分」を感じることができるようになりたいあなたに、必要な知識をお届けすることができればと思い、「内なる声」と呼ぶ存在へのインタビューを、再び開始することとなりました。

本書は、「いい気分」になろうとする人がわかりやすく読める書籍・「いい気分」を目指そうとする人がマニュアルにするための書籍として、「内なる声」が詳しく語った内容をまとめております。

また、個人サポート・システムにおいて、「内なる声」と対話をさせていただく上での心構えとしても、本書は非常に役立つものとなります。

「いい気分」とはどのように手に入るものなのか・どのようにあなたが獲得するものなのかを理解し、一人でも多くの方が、「いい気分」を求めて正しく歩みを進められることを願っております。

それではここからは、「内なる声」が独特の口調で語った内容を、忠実にご紹介していきましょう。

どうぞ最後まで、じっくりとお読みください。

第1章

「いい気分」を目指すあなたへ

1.1 「いい気分」を目指すために

あなたは、「いい気分」になれる方法を、知っているだろうか？

その方法を、知りたいと思うだろうか？

この書籍は、「いい気分」を目指す人が読む書籍という題名なのだから、この書籍を読もうとするあなたは、「いい気分になりたい」と思っている人なのだと思う。

だが、「いい気分」というものを手に入れるためには、いい気分ではないこともおこなわなければならないという道理があるのだとすれば、それに従おうとするだろうか。

私はこれから、「いい気分」になるための話をしようとしている。

しかし、その話の中には、「あまりいい気分ではない」と感じるところが、含まれているかもしれない。

なぜなら、「いい気分」になるためには、あなたが嫌な気分になることから遠ざかるうとして、いろいろなことをしなければならぬため。

いろいろなことをしなければならぬし、いろいろなことを知らなければならぬ。

そういった努力とか、苦勞といったものは省きたいと考えてしまうかもしれないが、「いい気分ではないこと」も少しおこなってみることができるのであれば、「いい気分」を手に入れることができるようになる。

あなたの住む世界とは、そのように対比する物事によって成り立っていることが多いのである。

例えば、お腹を減らしている者が、食べ物を口にすることができると、いい気分になれる。

例えば、自分をないがしろにされた者が、理解してもらえるようになると、いい気分になれる。

例えば、貧困を経験した者が、お金を自由に使えるようになると、いい気分になれる。

このように考えてみるとわかりやすいと思うのだが、「いい気分になる」ということは、「いい気分ではない」ということを経験した後に起こる。

それ自体を、否定することはできない。

あなたは、「いい気分ではない」という経験をした後に、あなたが何かをおこなうことによって、あなたの「いい気分」を手に入れることになるのである。

だから、あなたがいま、「いい気分ではない」という経験をしていると思うのであれば、そこから「いい気分」を目指すことは、必ず可能になる。

「いい気分」を目指すということを常におこなっている者は、その道理を知っている。

夢のように気持ちのいい感覚が全身を貫き、「これでよし」とする自信を胸に感じながら、同じようなことの繰り返しではなく、次々と新しいことに挑戦していこうとする。

それこそが、自分の幸せを感じていく方法であるということを、知っている者と知らない者がいるのである。

あなたが、その道理を知っている者になれば、必ず「いい気分」は手に入るようになってくる。

それに、「いい気分ではない」と感じるときにも、「自分はいい気分になれる方法を知っている」という自信が身につくため、その道理に従って、再び「いい気分」を目指すことが可能になる。

論理的に「いい気分」になれる方法を説いた書籍をここに贈るのだから、その方法を忘れないようにして欲しい。

どれほどつらいことがあるとも、どれほど問題があるとも、どれほどあなたが「その方法は自分にあてはまらない」と考えようとも、私がこれから説いていく方法とは普遍的なものであり、どの時点からも有効な手段となる。

あなたは、「永遠のいい気分」を手に入れることを目指すのではなく、どんなときにもさらなる「いい気分」を目指して動く必要をもっている。

「いい気分」は必ず断片的に手に入り、それを当然として、財産を増やすことができるようになると思う。

2.5 あなたが進もうとすること

あなたはもしかしたら、これまでこんなふうに考えてはいなかっただろうか？

「いい気分」を感じるときというのは、
「物事が自分の思いどおりに進んでいる」とか、
「いいことが起こりそうな気配がある」とか、
「いい環境に恵まれている」とか、そういった場合であるはずだと。

もしもそう考えていたのだとすれば、何かの邪魔が入ったと思ったり、何かがうまくいかないとか、誰かが変なことを言っているとか、このままではだめだとか、何も起こりそうにないという状況になると、すぐに物事が停滞したように見え、あなたは誤解し始めるのだと思う。

「物事は、私の思うようにならない。

私には物事をコントロールする力がないから、いい気分にはなれないのだ」と。

ところが、いい気分になりたいと思うあなたがすべきこととは、物事を思いどおりに進めようとするのではなく、「物事は、思いどおりになど進むわけがない」として、あなたが進もうとすることである。

あなたは、物事を進めるのではない。

物事は、あなたに進めてもらわなければ、何もできない状態にあるのではなく、勝手に進んでいるのである。

進んでいないのはあなたで、置いてけぼりを食らっているのもあなた。

それを、よく理解してみたい。

世の中も、物事も、勝手に進んでいる。

3.1 「面倒なこと」を始める

すでにお話したとおり、あなたは、前に進んでいくエスカレーターに乗って、人生を優雅に進んでいる状態にあるのではない。

「前に進む」ということは、とても労力がある。

あなたが「えい」と踏ん張って足を前に出し、あなたのエネルギーを使って、歩こうとしなければならぬ。

人は、「前に進んでいない自分」を放っておくと、後ろ向きに流されていく。

自分が、後ろ向きに進んでいるということを理解していなければ、人は「前向きに生きようとするのが難しい」という事実を、愕然としてしまうと思う。

なぜなら、そうして後ろ向きに流れている状態に慣れてしまった者が、そこから急に前に進もうとしても、たいして歩行が進まないからである。

あなたが、後ろ向きに進んでいるエスカレーターの上で、ずいぶん流されてしまった後、少し「前に進もう」としてみたときの状態を、想像してみたい。

「ずいぶん流されてしまった」という事実と、「あまり早く進むことができない」という現実、打ちのめされそうになるのではないだろうか？

だが、前向きに進もうとするためには、そこから前に進むことしか方法がない。

そういったときに必要なのは、「ここから、たくさんのエネルギーを使って、歩き出すしかない」ということへの理解なのである。

「怖くて怖くて、一步も進めない」と思っている人がいる。

それは、何か特別なことが原因で、そうなっているのではない。

その人が、後ろ向きに流され続けて、前向きに歩くことが困難になっているに過ぎないのだ。

前に進んで行ってしまった人との差が激し過ぎると思ひ込み、自分の限界を勝手につくって、嘆

3.2 常に新しいことを求める

ところで、私がいまお話しているのは、あなたが「いい気分」になれる方法であって、「ずっといい気分であり続ける方法」ではない。

勘違いしないで欲しいのだが、「いい気分」というのは、継続的に味わうことができるものではなく、断片的に味わうことができるものである。

だから、あなたが「永遠のいい気分」を手に入れることを目指そうとしても、それは無駄な話。

「いい気分」というのは、継続するとそれが「あたりまえ」になる。

そして、「普通」の気分になってくる。

あなたが、普段から楽しみを味わっていると感じることを挙げてみればわかると思うのだが、「それを失うのは嫌だ」と感じることは、「いい気分」があたりまえに続いている状態にあることに気づくと思う。

あなたはこの、「あたりまえ」を増やそうとしているのではないかと、考えてみて欲しい。

人は、満足するために生きている。

だが、満足するのはほんの一瞬で、何を満足したとしてもまた、次の日からあなたの満足を求める旅は始まる。

そういうことを繰り返すのが、人生であるのだと言える。

人生を楽しく愉快に過ごそうと思うのであれば、満足というのは、一瞬だということを理解しておくこと。

例えば、お腹が減って、ご飯を食べて、ああ満たされたと思う時間は、短いものである。

この一瞬の出来事のために人は仕事をし、お腹を減らして運動をし、そしてお金を払ってご飯を食べようとする。

それが一瞬なのが嫌だと言って、嘆こうがわめこうが、またお腹がすく。

4.1 悩みがある人について

あなたが前に進もうとするときに、現在の悩み事が、前に進めなくなる原因として立ちはだかっていると感じられるときがあると思う。

例えば、「この問題から逃れられないからだめだ」とか、

「このことが邪魔になって困っている」とか、

「この状況からして何をおこなうのも無理だ」とか、

そういう理由をもって、人は「進めない」と判断する状態に陥ることがある。

そのようなときにはどうすればいいのかということを、話しておこうと思う。

あなたは、現在の悩みが原因で進めなくなっているのではなく、何らかの間違ひを感じているために、進むことができていない。

いい気分になれない状況とは、そうして歩いていく途中に、何らかの間違ひを発見するとき起こる。

間違ひというのは、「自分が進めなくなっている点」にあるのだが、それを理解するのがとにかく難しい。

なぜ難しいのかというと、あなたが間違っているということを認めたくない傾向にあるため。

人は、自分の間違ひを認め、前に進むために方向を転換することを、難しく感じる。

たとえそうすれば楽しく素晴らしい方向に向かうことができるとわかっているのだとしても、なかなかそれを受け入れて気持ちを切り替えるということができない人が多いと思う。

ところが、あなたが抱えている悩みの矛盾点とは、常に「自分が正しい」として物事を考えているところにある。

それこそが間違ひであり、それに気づくということが、何より難しい。

4.3 「対話をする」ということ

「どうとらえるべきなのかわからない」ということや、「どうしてこうなるのかわからない」ということを思い悩んでいるときには、こう考えてみて欲しい。

あなたが欲しい答えは、あなたの頭の中にはない。

あなたが理解するべきは、「このまま考え続けていても、答えは見つからない」ということである。

だからそういったときに、人は、対話をするべき。

「対話をする」ということは、自分のことを検証するということである。

例えば、「自分としては、こう判断している」ということがあったのだとしても、人に意見を聞いてみたところ、「違う判断をする人が大半である」という事実を知ったときには、少し考えが変わると思う。

対話をする、自分の考えが人と同じではないということを知ると同時に、「自分を知る」ということが起こる。

誰かの意見を聞いてみることによって、得をするのは自分である。

それに、「自分」という者のことは、人と比べてみなければわからない。

そうは思わないだろうか？

「対話をする」ということは、「悩み事を聞いてもらう」ということとは、少し違う。

あなたが現在悩んでいることには、いろいろ説明をつけることができるのだろうし、いろいろ言い訳をすることもできるだろうし、あなたがいかにそれを解決するのが難しいと考えているのかということについて、いろいろ話すことはできると思う。

だが、それを話すことはそれほど難しくないにしても、あなたがそういう話をしながら前に進んでいこうとすることは、きっと難しい。

4.4 新しい方法をとろうとすること

現在の状況に変化を加えたいと思うときには、いまの考えを変え、いまの態度を変え、いまのやり方を変えようとする。

それ以外のことは、あまり重要ではない。

人は、新しいことを求めようとするものであり、世の中は常に新しい情報をもとに動いていく。なのに、どうして自分自身の古い記憶とやり方に頼ってうまくいくのかと、自分に問うてみて欲しい。

新しい動きをとらえるためには、自分がこれまで慣れ親しんできた考えを、捨てようとしなければならぬ。

そして、あなたの知らなかったことを知り、あなたの気づかなかったことに気づき、あなたが考えつかなかったことを考えようとしなければならぬ。

そういったことをするのが難しいから、人は止まってしまう。

そこから何もできないような気がして、人は「滞ってしまう」と考える。

だが、「現在の考えに変化を加えないままに、進んでいくことはできない」という事実を認めることは、それほど難しいことではない。

「このままではだめだと思うからこそ、新しいことを始める」というのが、いい気分になろうとする者がおこなうことの基本である。

あなたは、新しい行動を起こしていかない限り、いい気分にはなれないのだから、新しいことを取り入れていこうとするしかない。

いまの頭の中にあることを思いついていくために、ひたすら知恵を絞るべき。

そういうときには、これまでどんなことをしてきたのかをまとめ、それ以外のことを考えるのである。

5.1 余計なことを考えない

「いい気分」になるための秘訣とは、極力余計なことを考えないようにすることである。

何も考えないということではなく、本当に考える必要のあることを考えようとする。

「考える」ということをおこなうときには、何の材料が揃っているのかということ、まずは確認してみたい。

きちんと材料は揃っているかどうか・想像が入っていないかどうか・自分の決めつけが存在していないかどうか・自分はどうしたいのか・何を選択することができるのか・何が問題であるのか・何をすべきであるのか。

そういったことが、きちんとわかっているかどうかを、確認しなければならない。

何に対してもそうなのだが、何かを考えるときに、想像だか現実だかわからないような考え方を、ただ「考えた」というようなことを繰り返している状態では、何も解決していかない。

「考える」ということが有効なときは、手段を考えると、方法を考えると、計画を実行することを考えると、現実のものにするための策を練ると、そういうときになる。

それ以外の場合、「考える」という行為は、ほぼ惰性によるものであり、あなたがおこないたくておこなっている状態ではなくなっている。

それはまるで、必要のない電気をつけている状態に等しく、無駄にエネルギーを消費してしまっているに過ぎない。

そうして考えていることが楽しいことであるならばともかく、嫌なことを繰り返し考えていたり、想像に過ぎないことを考え悩んだり、現実ではないことを現実のように考えて苦しんでいたりは、「考える」という行為の無駄遣いをしているに等しいことなのである。

人は、「考える」という行為を止められないものではあるが、「考える」というエネルギーをどこに向けるのかということは、選択が可能であるはず。

いい気分になれないと思うときには、その光の当て方が間違っているのだと気づくようにすること。

5.5 「いい気分」になれる明日へ

あなたは、「いい気分」になれる人が見ている世界とは、どのようなものだと思うだろうか？

「いい気分」になれる人というのは、自分に余裕のある人なのではなく、むしろ「自分のできることは、あまり多くない」ということを知っている人なのではないだろうか。

とにかく、自分ができることを、すべておこなうと決めた人が、強いのではないだろうか？

自分には、「できること」が限られている。

それを理解している者は、「できないこと」を考えて、くよくよする時間をもたない。

「できることを考える」ということができる者は、「いい気分」を目指すということができる者である。

そういう者が見ている景色とは、常に前方となる。

自分が進んでいくその景色の前方を見据えて歩くということができる者は、常にその高揚感を感じるようになるため、身体にエネルギーが溢れていく。

それ自体が気持ち良さとなるため、その加速するスピードを楽しもうとするのはあっても、いい気分になれぬ者が嘆くような不毛な悩みをもつことはない。

物事に動揺することも少なくなり、自分の力を試そうとすることが増えるようになる。

人の上をゆく景色を見ることが常になり、経験という宝をもって、軽快な動きを自慢できるようになると思う。

そういった者同士が集まれば、さらにできることは増えるため、留まることがない夢を語り、人は憧れをもって動き始める。

あなたがその世界を見たいと思うのであれば、「いい気分」になれる人になんて変わって欲しいと思う。

個人サポート・システムについて

本書の「はじめに」でお話している個人サポート・システムとは、本書の理論を説いている「内なる声」と呼ぶスピリチュアルな存在と、あなたとの対話を提供するためのシステムです。

当システムは、私が「内なる声」の通訳の役割をしますので、あなたには普通に、人に相談をするようにお話していただくことができます。

自分自身で解決することが難しい問題やヒントとなることが欲しい問題・以前から悩んでいること・これから考えようとしていることなどについて、「内なる声」と対話をしていただくことにより、さまざまな気づきを得ることが可能になります。

当システムのご利用を希望される方には、まずは管理人の著書や、無料で送付するテキストを読んでもから、対話をしていただくことをおすすめしております。

なぜなら、基本となる情報やシステムの目的をまったく理解されないままにお申込みをされた方の中には、単に自分の聞きたいことや都合の良いことのみを教えてくれるシステムとして、勘違いされる方が多くいらっしゃるからです。

私は、そういった誤解をされることが少しでも少なくなることを望み、あなたが本当に前に進んでいくための対話をしていただきたいという気持ちをもって、複数の著書を作成するに至っております。

「サポートをする」ということは、「あなたが一步を踏み出すことをお手伝いする」ということです。

あなたが何をしようとすることもなく、何かが勝手に進み始めることを期待し、サポートを申込みということが、成り立つはずはありません。

「スピリチュアルな存在と対話をする」という点が、さまざまな誤解を生む要素をもっているのかもしれませんが、「あなた自身が動く」ということを前提にしない限り、ご自身の人生を動かすことはできません。

大切なのは、あなたが前に進むことです。

そういうふうにあなたが考えを正しくもとうとするとき・自分自身の考えの及ばぬヒントを得たいと思うときに、個人サポート・システムは非常に有効な手段として、あなたのお役に立てるものとなります。

あなたもぜひ、本書の内容を踏まえた上で、あなたが前に進みたいと思うときに、当システムをご活用ください。

個人サポート・システム 『人生を変える対話』

<http://taiwa.i-kibun.com/>