

心の栄養剤N o 91 「感謝体質のすすめ」

自分の人生は自分でどうにでもなります。
たとえば、お金持ちになりたい人がいたら秘訣があります。今持っているものに感謝してください。それがお金持ちになる秘訣です。

何事にも感謝です。「ありがとう、ありがとう、ありがとう」と言っているとお金が引き寄せられてきます。

逆に、「足りない、足りない、足りない」と言っていると、「足りない」と言いたくなる出来事が起こってくるから不思議です。それが『ザ・シークレット』（角川書店）という本に書いてある「引き寄せの法則」です。

『ザ・シークレット』の著者ロンダ・バーンさんの『ザ・マジック』という本が来春、出ます。この本には、「ありがとう」と言うことがいかに大切かが書かれてあります。

毎日10個感謝することを紙に書き出します。感謝する相手を決めて、なぜその人に感謝するのかという理由も書きます。10個ずつ毎日、それを28日間続けると「ありがとう体質」になると書かれてあります。

たとえば、お店に行って買い物をしたら、お客であるあなたが「ありがとう」と言うんです。バスやタクシーに乗ったら「乗せていただいてありがとう」。お父さんにも「ありがとう」。お母さんにも「ありがとう」。奥さんにも「ありがとう」。こうして感謝を書き出していきます。

感謝体質になれば絶対にいいことが起こってきます。自分にも感謝すればいいんです。「よくやってるよ、自分」って自分をいつも褒めてあげて、自分に100点満点をあげてください。

毎朝、鏡を見たら「ありがとう」と言ってください。「自分なんてダメだ」と思っている人は「ごめんなさい」も言ってください。そしてさらに、「許してください」「愛しています」も言ってください。

「ありがとう」「ごめんなさい」「許してください」「愛しています」、この四つの言葉は『ホ・オポノポノ』といって、ハワイに伝わる癒しの秘法です。ぜひ実行してみてください。

今日から28日間、感謝できるものを一日10個探してください。

こういう話をすると、「感謝するものがそんなにありません」と言う人がいます。そんなに難しく考えなくていいんです。足にも感謝、指にも感謝、血液にも、食べ物にも感謝です。感謝するものなんていっぱいあります。

今月2月は、ちょうど1ヶ月が28日です！

「ありがとう体質」を目指すには、最適の月と言えます。私も密かに今月

「ありがとう体質」への体質改善月間にしようと思います！

皆様も是非、一緒に頑張ってみませんか？ たとえば・・・

「妻へ であれがとう!」、 「母へ であれがとう!」
「愛犬へ であれがとう」、 「お客様へ であれがとう!」
「スタッフへ であれがとう!」、 「暖房器へ であれがとう!」
「メーカーさんへ であれがとう!」

などなど・・・

次々出てきそうでもあり～28日×10個は、大変そうでもあり～という感じですが、やってみま～す

P.S.

この決意を妻と母に話したら～二人とも珍しく乗り気で、やってみるそうです！！

はたして、どんな体質改善が実現するのか楽しみです（笑）

