

件名: 他人の攻撃から自分を守る方法

=====
※このメールは『ヤギコーチ無料オンラインセミナー』『創造主覚醒メソッド』に参加いただいた方にお送りしています。
=====

こんにちは、ヤギです^^。

ヤギコーチには「1つの理念」
があります。

それは・・・

=====
心の修行は「日常社会」で行う。
=====

という理念です。

心や精神の修行というと、

山奥にこもって“世間と隔離した場”で
行うイメージを持つ人が多いと思います。

もちろん、

そのような修行も大きな価値があり、
心を磨く素晴らしい方法だと思います。

ただ・・・

=====

山奥での修業では
俗世での生活に対応できない。

=====

私は、そう考えるのです。

なぜなら、

日常社会ほど「刺激」が多い場など
存在しないからです。

また、アドラー心理学が示すように、
人間の心の悩みは全て「人間関係」です。

この1点においても、

人と関わらない場で修行することが
日常社会に対応できないのが分かります。

もちろん「釈迦」のように

カンペキに悟った存在であれば、
俗世の刺激にもビクともしないでしょう。

でも、そんな人どれだけいます？

もし、そんな聖人が沢山いたら、

今の世の中は“彼らの導き”によって
もっと平和になっていると思いませんか？

つまり、

修行しても俗世に帰れば、
ほとんどの人が刺激に囚われて
元に戻ってしまう。

世の中の現状が、
それを証明しているのです。

山奥にこもって「高い波動」を維持し、
人類の集合無意識に貢献するという
お役目の人も存在するでしょう。

でも、メルマガ読者のほとんどの方
は”日常生活がフィールド”のはずです。

つまり、私たちにとって”日常生活”こそ
が心を磨く「絶好の修行場」だということ。

そして、心を磨くためのカリキュラムが、

『日常の人間関係』

というワケです。

アドラー心理学が示すように、

私たちは「他人の言動」という
情報(刺激)に支配されがちです。

実際、あなたのセルフイメージは・・・

「今まで関わった他人に何を言われたか？」

「今まで関わった他人に何をされたか？」

これによって創造されています。

つまり・・・

=====

他人の言動という情報(刺激)に、
影響を受けない「心」を育てること。

=====

これこそが、

私たちの「修行のゴール」であり、
私たちが「幸福になる答え」なのです。

事実、

あなたが他人からの情報(刺激)に
動じない“心”になった瞬間、

自分が望むセルフイメージを
自由自在に創造できるようになります。

こうなれば「人生無敵」です。

なぜなら、これほど「安心安全」に
満たされた状態などないからです。

それでは、今から・・・

=====

他人の言動に動じなくなる
心のバリアを構築する3ステップ

=====

を公開しましょう。

■ステップ1:

他人からのネガティブな言動

は「犯罪行為」という認識を持つ。

言葉や態度による暴力は、
殴る蹴るの暴力と全く同じです。

“物理”か“情報”の違いだけで、
どちらの行為も「犯罪」なのです。

いいえ・・・

言葉や態度による「情報の暴力」の方が
重罪と言っても良いぐらいです。

なぜなら、情報の暴力は、

- ・法律的に罪とならず、やりたい放題
- ・物理的な暴力より傷が残り長期化する
- ・人生に「生き辛さ」を感じて絶望しやすい

など、ダメージが見えにくいからです。

さらに、情報の暴力が罪深いのは・・・

被害を受けた「当事者」が
加害者を責めず自分自身を責め、
自らを追い込む傾向にある点です。

もう、長々とお話しません。

他人から攻撃的な情報を受けたら、

『悪質な犯罪行為』

と捉え、断固拒否してください。

自分が悪いんだと

泣き寝入りする必要はありません。

「相手が悪い」

この認識が絶対に必要です。

この認識を強く持つことで、

悪質な犯罪者を見逃して

自分を責める「理不尽な癖」を

やめることが可能になっていきます。

■ステップ2:

私たちはこの世に「理想郷」を

創造するために生まれてきたと捉え、

自分オリジナルの理想郷を描き明確にする。

あなたの人生は、

あなたの理想を実現するためにあります。

そのため、

あなたの人生は、
誰にも犯すことができない「聖域」です。

あなたは「自分の理想郷(聖域)」を築く
ため、この世にやってきて今を生きています。

ところが、ほとんどの人は、

他人の言動に影響を受けるがあまり、
”他人のための人生”を生きて
寿命を終えます。

これでは、幸福感が薄いに決まっています。

だからこそ、

まずは「自分が生きたい理想郷」を
明確にして体現することが、
大前提になります。

ただし、1つ注意点があります。

自分の理想郷とは、

「自分のエゴを満たすものではない」

ということです。

=====

この地球がどんな社会になれば
私と世界中の人々が幸せになるか？

=====

これが「自分の理想郷」です。

あなたに質問です。

- ① 公のため理想郷を築こうと生きる人
- ② 公のため生きている人を攻撃する人

どっちが、誇らしくて素敵な人だと思います？

①の人ですよね^^。

理想郷を持って生きるだけでも
自分に誇りを持つことができます。

つまり、自分に「自信」が持てます。

自分に自信を持つことができれば、
他人の攻撃的な言動に動じにくくなります。

なお、理想郷を構築する具体的な方法
については、前々回に配信したメルマガ、

『願望実現の確率を MAX まで高める方法』

を、参考にしてください。

■ステップ3:

自分の心に不法侵入してきた他人
を自分の理想郷から追い出す
オリジナルの台詞を作る。

あなたの「理想郷」に不法侵入してきた
相手にぶつける「オリジナルの台詞」
を作って持っておきます。

『勝手に入ってこないでください！』

『自分のやるべきことをやりなさい！』

など、気分がスカッとする
セリフを作って備えておきましょう。

そして、しかるべきときに
相手に対して心の中で言ってください。

あなたが「物理的な暴力」
に屈する必要があるように、

他人の言動による「情報の暴力」
に屈する必要は全くありません。

=====

「暴力を受けた人が責任を感じる社会」

「暴力で傷ついた人が責められる社会」

=====

そんな“理不尽な現状の社会”は
全人類の理想郷では絶対ありません。

ぜひ、3ステップを一緒にマスターし、

全人類が安心して生きられる社会を
私たちが体現していきましょう。

それでは、またメールしますね^^。

ヤギヒロキ