

人生でもっと大切なこと

それはズバリ「なんとなくいい気分」で生きていくこと。
これは習慣ナビゲーターの伊左藤伝さんが言い切っていることばです。

どういうことかと言うと

私たちはなぜ自分の夢を叶えたいと思うのでしょうか？

例えば何故ハワイに別荘を持ちたいの？

それは「ハワイの別荘でくつろいだら最高にハッピーでいい気分になれよ」と思っ
からですよ。

「別荘を持ちたい」「結婚したい」という夢の
先には常に「なんとなくいい気分」という状態が
待ち受けているようです。

ということは普段から「なんとなくいい気分」で
いたらその夢は叶ったも同じ 人生は「夢を叶える」
ことがゴールではなく 人生のゴールは「なんとなくいい気分」
で生きることのようです。

幸せは感じるもの

幸せの定義はいろいろとあると思いますが

ともとも「幸せになる」という表現はおかしくて

「幸せを感じるもの」のようです。「結婚したら幸せになる」

という表現のように〇〇になったら〇〇を手に入れたら

幸せになるものでもないようです。

では幸せを感じるために人間にとってよい状態とは

「なんとなくいい気分」でいることがより多くの幸せを感じるようです。

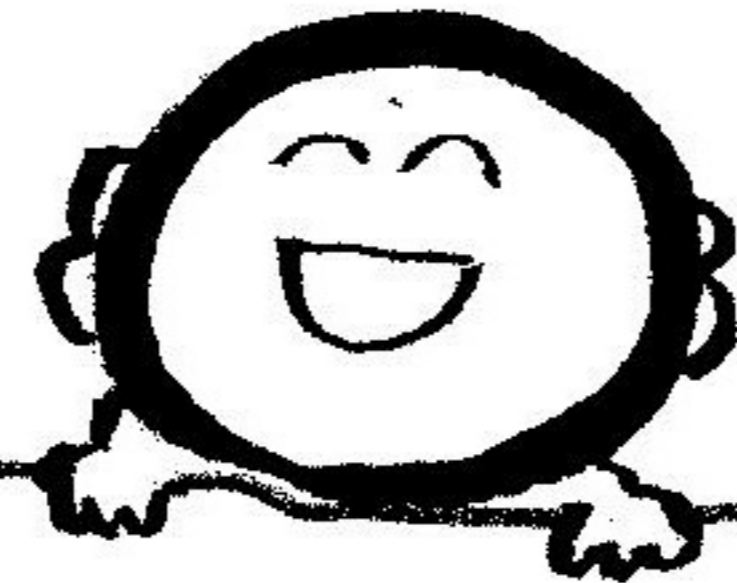
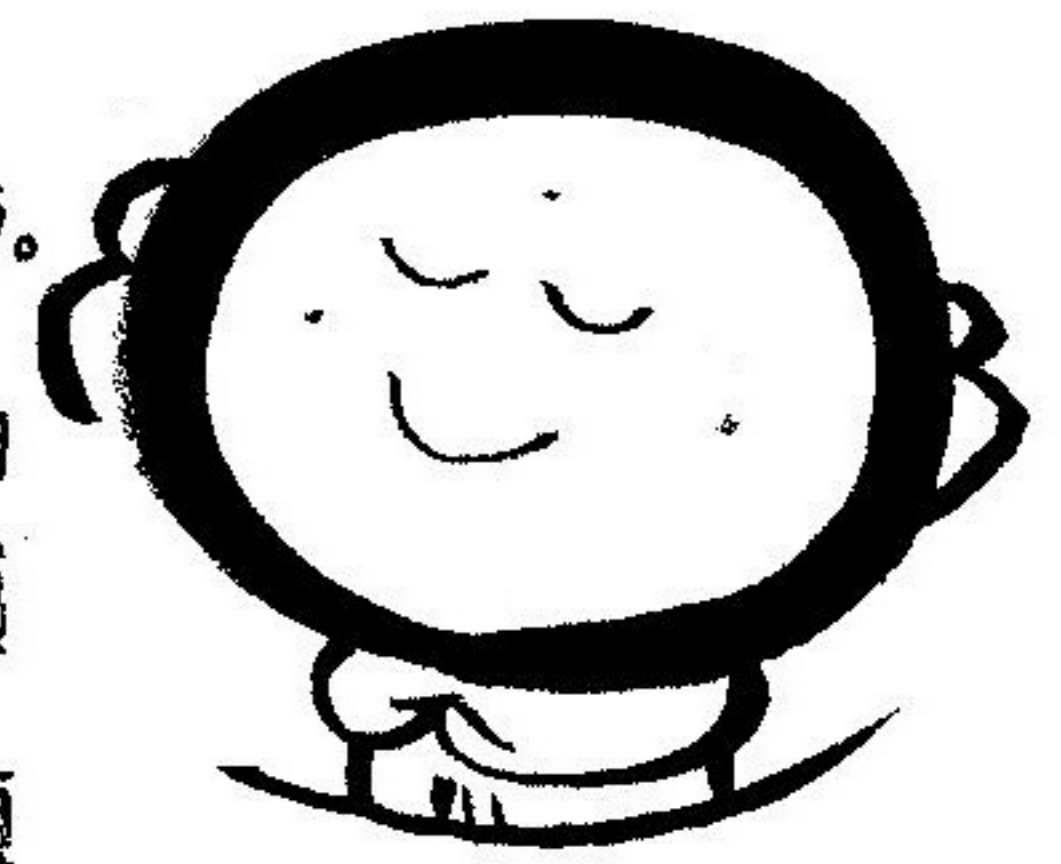
お地蔵さんだよ

いつも
ありがとう
ございます。

Vol.140 2016年4月

俺いっしょに保険を選びましょうオフィス鳥越

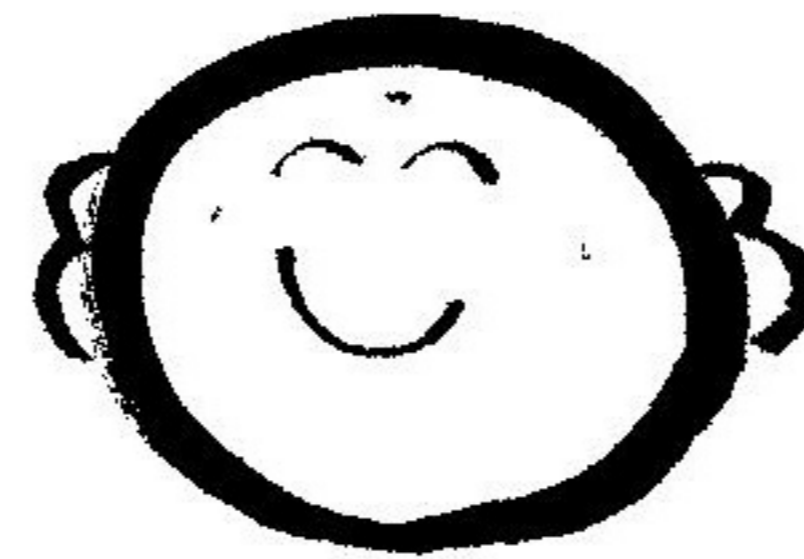
作者：鳥越介順



なんとなく いい気分

「なんとなくとは」

「理由もなく」という意味なの
です。だから〇〇したらいい気分
とか〇〇になったらいい気分と
いうことではないのです。



どうしたら常に「なんとなくいい気分」で 居られるのでしょうか？

それは**習慣**にしてしまうとよるしいようです。

その方法として 口から出る言葉の力を使う方法です。

意識して「なんとなくいい気分」と何回も言うことが大切ですよ。

実践してみよう...

私自身が口ずさむことをやってみて気づいたことがあります。それは
「私たちは自分の今の気分を意識していない」として気分はこうありたい
と方向がけていない野放し状態」ということ。だから周囲で起る
現象や目や耳から入る情報や頭で考えられていることに気分は簡単に
振り回されているようです。

野放し状態ゆえに自ら「なんとなくいい気分」と言うだけで簡単に
いい気分と思えるから不思議です。

いろんな本などで「楽しいなあ」「ついで」と口ずさむと本当にどうなる
と書いてありますが賢い人ほど脳のとこかで「本当に楽しいかな」
「本当についでかな」と疑いますが、「なんとなくいい気分」は
脳がたまされやあい言葉で疑いようが無いようで
素直に「なんとなくいい気分」になる気がしました。♡