

小林恵智著「絶対能動 Absolute Activeness」中経出版 2009年6月23日刊を読む

絶対能動(Absolute Activeness)に生きるための7つのヒント

1. ものごとをありのままに見るようにする

(1) 先入観を捨てるためには、まずものごとや現在目の前に起きている出来事を「評価を加えずありのままに観察する」こと。

(2) まずはしっかりと冷静に事実だけを見つめること。

2. 否定語や否定的な表現を使わない

(1) 普段から否定的な言葉や表現を使わない。

(2) 否定的な言葉を肯定的な言葉に置き換えることにも挑戦してみる。

3. 言霊を見方につける

(1) 言霊の力を活用することでより強力に潜在意識に働きかける。

(2) 前向きな言葉、肯定的な言葉をどんどん使っていく。言い続けてれば必ずその言葉に行動が伴ってくるはず。

(3) 書く、観る、暗唱するの3段階を経ることで、より潜在意識に深く刻み込まれる。

(4) 書き出すときに漢字を多様する。

4. 誰かに依存せず、自分が「今できること」に全力を尽くす

(1) 今できることをしっかりと実行し、自信という足場を固めてから一歩ずつ成し遂げていけば、

(2) 自分のありたい姿に着実に近づける。

5. 「私は      」という生き方をする

(1) 「私は      です」「僕は      だ」と、      に自分のありたい姿や実現したい理想像を入れて、力強く言い切ってみよう。

(2) そのありたい姿や実現したい理想像を頭の中で具体的にイメージし、繰り返し暗唱してみよう。

6. 「      している」と言い切る

(1) 「      している」と現在完了進行形で言うこと。

(2) そうすると、潜在意識の中では、今までも、今この瞬間も、明日も当然「      している」ことになる。

7. 「ありたい姿」を繰り返し暗唱する

(1) ありたい姿や目標、理想像はメモや手帳に書いて持ち歩き、いつでも、どこでも折に触れて見ることができるようにしたておく。

(2) そのときに繰り返し声に出せば、どんどん潜在意識へと浸透していく。

P.145 ~ P.170

[ コメント ]

経済同友会の幹事会や様々な委員会、学校での講演会でいつもご一緒にさせて頂いている小林氏の最新著作。小林氏の今までの活動、思想の集大成。とても読みやすく、また、実行しやすいので、是非御一読下さい。

- 2009年6月8日林明夫記 -