



今の悪循環から、飛び出し新しい自分に変われるコツをお話しましょう!!

セミナー的な答えをすると、「心の中には、顕在意識（心の表面）と、潜在意識（心の奥）の二つの部分があります。そして、変わりたいという気持ちが顕在意識に発生していても、それが潜在意識にまで届いていないから変わらないのです。潜在意識に届くくらい、理想の自分を繰り返しイメージしましょう」と言うことになるでしょうね。

「その話は、いろんな講演会で、いやほど聞いた。わかっちゃいるけど、やっぱりうまくいかないんだよ、」という方が大勢いらっしゃると思います。そんなあなたは、変

わりたい自分の理想が高すぎるんじゃないでしょうか??

今まで何千日も、付き合ってきた自分をいきなり大きく変えるなんて無理な話。例えば、ダイエットの話聞き、いきなり10キロも落とすのは大変です。

いままで自分に繰り返し送ってきたイメージは「何をやっても、うまくいかない自分」だったのです。その「うまくいかない自分」をまず変えないとね。

なんでもいいんです。小さな、絶対に達成できるようなことを、いくつか書き出してみましょ。一週間以内で、達成できる簡単な目標を書き出してみましょ。

「うまくいかない自分」から「うまくいく自分」へ方向転換のための一歩を踏み出すのです。いきなり、大きく反対方向に踏み出そうとするから、大変で、結局踏み出せないのです。なりたい理想の自分と関係のないことでもいい。とにかく簡単に、絶対に達成できる目標を書き出してください。

そして、一つ、もう一つとクリアーしてください。

ほら、できた! あなたは変わったのです! また達成が容易な目標をクリアーしてみましょ! ほらできた。こうして、うまくいかない自分のイメージをどんどん目標達成を繰り返すことにより、「どんどん変われる自分」にイメージチェンジしていきましょう。変われない自分から変われる自分に一歩踏み出せました。最初の一歩が、しんどいのです。一歩出せれば、二歩目はもっとラクチン!!

ではいよいよ本番 理想の自分へ向かって走り出してください。

その際も、望みすぎは禁物。小さく小さく、目標を噛み砕いて、目の前には達成が容易な目標を並べてください。目標に向かい歩き出したのなら、いつかは到達するはず。くれぐれもあせらないこと。

私はダメだと攻める前に、小さな成功を積み重ねて自分を誉めてやってください! 気付けばあなたは人から「いつも元気で明るくて、スゴイ人」と言われていることでしょう!

ENJOY!着物コーナー

父から娘へ

着物は、和の心、思いやりの心の結晶。着物の販売を通じて、和の心、思いやりの

心を次世代につなげるのが、和想館の役目。先日、父から娘へ思いやりの心をつなぐ、こんな出来事がありました。

ある日の夕方7時ごろ、お店に年のころで言えば25歳位の女性（N子さん）が来店されました。

「訪問着を見せてほしい」とのことで、店にある訪問着を一点、また一点とお見せしていくと、クリーム地の一枚にN子さんの目が止まりました。

着付けをしてみると、顔写りもばっちり。思わず顔がほころびました。買う前に母に相談したいので一日待ってほしいと言って帰られました。

翌日ご連絡がなかったので、翌々日にN子様宅にお電話を入れてみました。

するとお父様らしい方が電話口に出られました。

「ご家族で、訪問着の件相談されましたか?」と尋ねると、何も聞いておられなかった様子。店であったやり取りをお話すると、今から店に行きますとの事でした。しばらくして、お父様が店に来られました。

さっそく、N子さんのお気に入りのクリーム地の訪問着をお見せしました。

「実は、N子の母親はN子が小学生のときに亡くなりました。それからは私が大工の職人をして、娘を一人で育てて来ました。長年腕を酷使しすぎて、最近では手が震えて仕事が思うようにはかどりません。それで娘は遠慮して何も言わなかったのでしょう。娘も年頃なので、嫁入りの準備をしてやらなくてはいけないと思ってましたが、なにを揃えたら良いのか皆目私にはわかりません。

この着物はとても美しいし、娘も気に入っていたのなら、いただきましょ」と震える手をさすりながらとつとつと話されました。

気が付けば、閉店時間も過ぎていたので、裏口からお送りしました。

その後三日ほどして、Nさんが、店に遊びに来られました。ニコニコと、それはそれは、とてもうれしそうでした。

着物の袖が長いには、他人の魂を呼び込むという意味があります。

クリーム色の袖を振って、幸せになってくださいね!!

合掌

