

【第三章：シンドい現実をチャンスにする「イベント視点」編】

■3.シンドい現実をチャンスにする「イベント視点」を身につける

では次に「シンドい現実が襲ってきた時の対応」について語っていきます。

ここまで

- ・ネガティブ感情は悪いものじゃないよ
- ・ネガティブになるとネガティブな現実になるというルールを疑え
- ・ネガティブになったら吐き出したり浸ったりしろ

という話をしてきました。

だいぶネガティブ感情に対して「フラット」になってきたのではないのでしょうか？

ここからは「**実際シンドい現実襲ってきた時どーすんのさ**」
という話をしていきます。

シンドい現実、辛いですね。

願ってる方向とは真逆の現実が襲ってきたり
しばらくイイ感じだったの急に嫌な現実が来て一気に気分が落ちたり

僕もしょっちゅうシンドい現実には襲われていました。主に恋愛で。

- ・デートもしてイイ感じだったのに急に相手が冷たくなってLINEの返信がこない
- ・お互い仲良くなってきて「好きかも・・・？」と気分が高まってきたところで「彼氏がいることが発覚」とか

あー、おわたー死にてー

ってなりましたよね。

そこからはもう目の前の現実には右往左往。

振り回されて、疲弊させられて、
自分が得たものは悲しみと辛さと苦しさ、みたいな。

せっかくいい気分で過ごしていたのに、
ここまでの「いい気分貯金」が一瞬で消し飛ぶような、そんな感覚にもなりましたね。

あなたもこのような経験をしてきたのではないのでしょうか？
実は、この「目の前の現実には右往左往する」というのが願望実現においてかなり厄介な問題
でして

**目の前の現実には右往左往してると
「タイムラグ」がやたらと長くなってしまいうんですよね。**

じゃあどうすればいいかという
まずは「**視点**」を変えるといいです。

どういう視点を持つべきかという
『**イベント視点**』です。

イベント視点とはどんな視点かという
『**全て叶うための演出だという見方をする**』ものです。

ゲームや漫画や小説などには必ず「イベント」というものが存在します。

例えば
・運命の人との出会い
・最愛の人との別れ
・ピンチの中での覚醒

などなど、物語の中ではいろんな「イベント」が発生します。

なぜそういった「イベント」が発生するかという
それは「**物語を進めるため**」です。

例えば残酷で辛すぎるイベントも全ては物語を進めるために必要不可欠なものです。

これは現実世界にも同じことが言えます。

例えば「大好きな人に振られてしまう」という現象も一見すればただただ「最悪な出来事」
ですが、

**人生という大きな物語で言えば「振られた」ことで物語が進み、別に未来が作られるという
ことです。**

これは僕の話ですが、僕は引き寄せや潜在意識を使うようになってからも、やり方等が間
違っていた可能性もありますが、かなり恋愛に失敗してきました。

**好きになった人には恋人がいることが発覚したり、
いい感じになった人と急に仲が悪くなったたり、**

こんなのが立て続けに何件も続き「自分は誰にも愛されない人間なんだ」と本気で何度も思いました。

で、そこだけ切り取ってみれば「最悪なことが何度も起きた」だけなんですけど、

実は長期目線で見ると、それらのシンドい現実があったおかげで自分を見直す機会を得ることができ

- ・自分の在り方
- ・自分が本当に望んでいるパートナー像
- ・自分が本当に望んでいる恋愛のカタチ

などを前以上に考えるようになったんですよ。

その結果どうなったかというと

- ・願望ノートに書いたイメージ通りの女性を会った
- ・ラブラブだけど友達のように付き合える関係
- ・明るくライトな関係

こういうのがピッタリ叶いました。

その当時は辛かったですが

「好きになった人には恋人がいることが発覚」
「いい感じになった人と急に仲が悪くなった」

という出来事がなければ、僕の本願は叶っていなかったと思います。

僕にとっては本願を叶えるためには必要な「イベント」だったということです。

このマニュアルを手にした方にはぜひこの「イベント視点」を取り入れてもらいたいですね。

感覚的にはまず自分の人生を1つのドラマと捉えることです。
映画とか漫画とかでもいいです。

人生を「**自分が始めた物語**」だと捉えて下さい。

昔も。今も。

自分は今ドラマの中にいる。
自分は今映画の中にいる。

自分が主役の自分という物語の中にいる。

物語の結末は自分で決められて
今自分はその物語の中の真っ最中にいる。
自分は「自分」という役を演じている。

例えば目の前の現実が辛いものでも
それすらもシナリオのうちにすぎない。
自分が始めた物語の一部にすぎない。

そう。その現実も「自分で始めたもの」にすぎない。

なんのため？
物語を盛り上げるため。
物語をハッピーエンドにするため。

あの出来事があったからこそ、今がある。
その出来事があるからこそ、これからの未来がある。

だからもし
これからシンドい現実が襲ってきたら

「シナリオの一部」
「物語の進むイベント」

と捉えてほしいです。

望んでいるものとは真逆のことが起こってしまった。

そんな時は一旦はブレインダンプや自己観察で自分の感情と向き合って

心が落ち着いたら

『こんな出来事が起きたということは、つまりは物語が進んだんだ』と捉える。

好きな人に恋人がいることがわかった。むちゃくちゃ辛い。

そんな時も一旦はブレインダンプと自己観察で感情と向き合う。

そして

『そうか、これはイベント発生だ。ということは物語が進んだんだ』と捉える。

つらいことが起きても

『イベント発生か——クソしんどいけど、、でも物語は着実に進んでいるんだな』

こんなふうな思考に切り替えてほしいです。

■シンドい現実が襲ってくる理由

ここでなぜ「シンドい現実」が襲ってくるのか？ということを知りたいと思います。

「シンドい現実」が襲ってくる理由。

それは

「あなたの成長」「あなたの気づき」「あなたが進むべき道」

を教えるためにやってきます。

言ってしまうと超スパルタ指導が入ってる感じです。

「おい！！成長しろよ！！」という意味かもしれないし
「おい！！いい加減気づけよ！！」という意味かもしれないし
「おい！！そっちじゃねーよ！！」という意味かもしれないし

そこは個人によって変わってきますが

『**1つのサイン**』としてあなたの前に現れているんです。

例えばあなたが「元カレと復縁したい」という願いがあったとして、その彼に新しい彼女ができたことを知って絶望してるとします。

そこだけ切り取ればかなり残酷な現実で辛くて仕方がないと思います。

でもそこで「現実からのサイン」をもぎ取ってもらいたいのです。

つらい現実がいいようにされてちゃアカンと思うんですよね。
だってシンプルにムカつきませんか？

黙ってやられていいわけがないんです。
転んでもただで起きてはいけない。

「この現実は一切何を伝えようとしているんだ」
「この現実はから何を学び取れるんだ」

こういう意識で現実からヒントをもぎ取るべきなんです。
一矢報いる感じで。

もしかしたらそれで「実は元カレは私が望んでいる相手ではなかった」「もっと相応しい相手がいるはず」ということがわかるかもしれません。

実際、復縁を望む僕のクライアントの方にこの話をして、彼とよりを戻せない現実を見つめてもらいました。

すると彼女は

- ・彼は私を大切にしてくれない。いつも嘘をついて私を悲しませてきた。でも彼が好きで彼の言う事を聞いて都合のいい女になってた。
- ・私は私を大切にしてくれる人と結婚したい。一緒に笑顔でいられる人で、安心できる人と一緒にいたい。

という思いに気づいたそうです。

そこからは彼との復縁は望まなくなり、その2, 3ヶ月後に、なんと彼女の理想とする男性が目の前に現れたそうです。

残念ながらその方とはご縁がなかったそうなのですが、その1, 2ヶ月後にさらに理想に近い男性と出会い、今度はお付き合いを始められたそうなんです。

すごいですよね。

このような感じで、目の前のシンドい現実には、実はあなたに何かしらの「サイン」を送っている可能性が非常に高いのです。

だからそのサインをスルーしてはいけないんですよね。

ただ現実にはやられてるだけじゃただ現実には右往左往させられているだけですからね。

シンドい現実はずっと

「おい！！成長しろよ！！」
「おい！！いい加減気づけよ！！」
「おい！！そっちじゃねーよ！！」

というサインをおくってくれています。

だからぜひ「イベント視点」をもってシンドい現実を乗り越えてもらいたいと思います。

▼シンドい現実が襲ってきた時にすべきこと▼

ではここでシンドい現実が襲ってきた時の対処法をお伝えします。
やることは大きく分けて2つ。

- ①シンドい気持ちを認める。吐き出す。浸る。**
- ②シンドい現実からのヒントを探る**

①シンドい気持ちを認める。吐き出す。浸る。

①に関しては
既にお話した「ブレインダンプ」をしてもらえたらと思います。

ここで注意点ですが

「シンドい現実が起こったら絶対に無理はしないで下さい」。

無理やりポジティブになろうとしたりしないでください。

その瞬間は思いっきり落ち込んでいいです。
思いっきり辛さを感じていいです。
泣いていいです。怒っていいです。嘆いていいです。

その現実にはあなたを成長させるためとか色々意味はあるのですが、シンドいものはシンドいはずです。

だからまず
そのシンドい気持ちを認めて許してあげてください。

無理に「大丈夫大丈夫」とかせずに、思う存分その辛い気持ちに浸ってあげてください。

いま感じていること、いま思っていることをノートに書き出してみてください。

自分の本音を、自分の言いたいことを、自分の気持ちを思う存分吐き出してみてください。

**まずすべきなのは
自分の気持ちを素直に認めてあげることです。**

まずは自分の気持ちを落ち着けてから。
冷静になってから、次の工程にいきましょう。

②シンドい現実からヒントを得る

気分が落ち着いたら次にすべきなのが「ヒント探し」です。

シンドい現実にも襲われてもタダで起きるなんてことは絶対にしちゃいけません。

その現実には必ず叶うためのヒントが隠されています。
そのヒントを得るために経験した現実です。

だから絶対にタダで起きちゃいけません。

じゃあそのヒントとはなにか？というところ

- ・「あなたが本当に求めているもの」
- ・「あなたが進むべき道」
- ・「あなた自身の成長」

です。

シンドい現実を経験したら以下のことを自問してみてください

- ・ **この現実を経験して何を感じた？**

・ **具体的に何が嫌だったか？どんなことが嫌だったか？**

嫌なことを箇条書きに書いてみましょう。

・ **じゃあ何なら良かったのか？どうだったら嬉しかったのか？**

これも箇条書きに書いてみましょう。

この自問をするだけで本当に自分が求めているものが何なのかを知ることができます。

また、シンドい現実は「**求めるべきものが間違えてる時**」にも起こります。

例えば↓

「大切にされたい」

「ちゃんと深く愛されたい」

という願いがあるのにも関わらず

「浮気ばかりして自分のことを大切にしてくれないサイテークズ男」

との復縁を願ったりすると

『お前そっちがうだろ！！』というサインを送りつけるためにシンドい現実がぶち込まれることはよくあります。

願望実現あるあるなんです

実はそこには

『**魂と頭のズレ**』

が生じていることがあるんですね。

魂からの願いと

頭の中で湧く願い

この両者にズレが生じるわけです。

魂と頭のズレが生じるとそのズレに気づかせるように「シンドい現実」として目の前に現れてくるのです。

「早く気付け！」「そっちじゃないだろ！」

こんな感じでサインを送ってくれているんですね。

でも多くの人はこのサインに気づかず

「なんでこんなシンドい現実を経験したんだろう」
「もしかして何か間違えたのかな？」
「やっぱりネガティブになったのがいけなかったのかな？」

とお門違いな「原因探し」をしてしまいます。

これだといつまでたっても「サイン」に気づかないから

そのサインに気づかせるために
また同じような出来事を経験してしまうんですよね。

これむちゃくちゃシンドくないですか？

だからそうならないためにも

シンドい現実に襲われたら

- ・ **この現実を経験して何を感じた？**
- ・ **具体的に何が嫌だったか？どんなことが嫌だったか？**
- ・ **じゃあ何なら良かったのか？どうだったら嬉しかったのか？**

これを書き出してみる。

すると

- ・ **あなたが本当に求めているもの**
- ・ **あなたが進むべき道**

がわかってくるでしょう。

そして

もう1つシンドい出来事が起こる原因があります。

それは『**あなた自身の成長を促す時**』です。

特に「理想 ↔ 現実」の差が大きいと、辛くい出来事を経験することも増えてきます。

先程の「**イベント視点**」にも通じています。

願望を叶えるということは、それ相応の自分になっていることが必須です。

例えば「幸せな恋愛を実現したい」「可愛い彼女が欲しい」という願望があるのにその当の本人が

- ・女の子との会話が苦手
- ・どう接していいかわからない
- ・自分からなかなかアクションできない

と言った場合、果たしてそのままだと願望は叶うでしょうか？
恐らく叶わないですね。

そういった時に「発破をかける」が如く辛くい現実がぶちこまれたりします。

- ・仲良くなった女の子に彼氏がいることが発覚する
- ・いいなと思ってた職場の女の子が退職することを知る
- ・「付き合いたい」と思ってた矢先「同棲」してることを知る

など、

これは全て僕が経験してきたことですが
コミュ障で自信がなく女の子と接するのも苦手な僕はこんな現実を経験してきました。

最初は「なんで自分ばかり」と嘆いていましたが

でもだんだんと「これくらいクリアしなきゃ願望叶えられないじゃん」ということに気づき

そこからは

「この辛くい現実から何が学べるか？」という視点で現実を見るようにしました。

そのかいあってか

その後願望ノートに書いた通りの女性と出会い、トントン拍子で付き合うようになり

約2年後に結婚して、子どもも生まれ賑やかな家庭を築けています。

振り返ってみれば、

あの辛くい現実がなければ「くそ！絶対叶えてやる！」とはなっていなかったですし、今となってみれば自分にとって必要な「イベント」だったんだなと理解できます。

あなたはシンドい現実が現れたら

**「この現実から何を学べるか？」
「何を教えてくれようとしてるのか？」**

この視点を持って下さい。

現実によられっぱのままじゃ悔しいですからね。

シンドい現実は願望を叶える上でのヒントが鬼のように詰まっています。

シンドい現実は当たり前ですがシンドいです。笑

メンタル的にも落ちますし、絶望的な気分にもなります。

でもそこはブレインダンプで乗り切ってもらって

冷静になったらじっくりと「ヒント」を探してみてください。

- ・ **この現実を経験して何を感じた？**
- ・ **具体的に何が嫌だったか？どんなことが嫌だったか？**
- ・ **じゃあ何なら良かったのか？どうだったら嬉しかったのか？**
- ・ **この現実から何を学べるか？**
- ・ **何を教えてくれようとしてるのか？**

ブレインダンプとこの視点があれば
シンドい現実対策はバッチリです。

では最後に「鏡に視点」というものについてお伝えします。

これも「実際の目の前の現実」からヒント得られる視点になるのでぜひ覚えていただきたいです。