

【これ1つでOK】タイムラグを突破する ”ネガティブ対策完全マニュアル”

■はじめに

どうも。にったんです。
この度は【これ1つでOK】タイムラグを突破する”ネガティブ対策完全マニュアル”をご購入いただきありがとうございます。

このマニュアルではタイムラグを突破するために
『ネガティブな感情に振り回されないルーティン』

を身に付けてもらおうと思います。

■このマニュアルのゴール

このマニュアルのゴールは

- ✓不安でも叶う体質をつくる
- ✓不安な感情に振り回されないルーティンをつくる
- ✓シンドい現実をチャンスに変える思考を身につける

ことを目指していきます。

- ・ネガティブな気持ちになったときは「こう」
- ・シンドい現実が襲って来たときは「こう」

みたいにパターン化させ

それをルーティンにすることによってタイムラグ短縮を目指します。

■ルーティンをつくる理由

そもそもなぜ「ルーティン」をつくるべきなのか？

それは『**不安な気持ちを放置しないため**』です。

引き寄せ実践でよくやりがちなのが

「**メソッドはするけど不安な気持ちは放置**」。

イメージングやアファメーションはするけど、不安な気持ちが湧いてきたらそのケアをしていない。これがタイムラグを伸ばします。

タイムラグが伸びる一番の原因

それは

『**不安な気持ちに振り回されること**』。

- ・不安な気持ちをそのままにする
- ・目の前の現実にも右往左往
- ・本当は不安なのにポジティブなフリ

↑これを気づかずにしていると

- ・本願がいつまでも叶わない・・・
- ・時間だけが過ぎて歳だけとってる・・・

みたいなことになりかねないです。

そしてもっと言うと

『**不安な気持ちへの対応策をもっていない**』

のがかなり痛いです。

- ・ネガティブな感情にも右往左往
- ・ネガティブな現象にも右往左往

↑これをやってると叶うのが遅くなるのはもちろん、シンプルにメンタルがシンドいんですよね。

精神衛生上もよくないです。

なのでこのマニュアルでは

「こういう時はこう」

というパターンに落とし込み
それをルーティンにすることで

余計なタイムラグをなくし
本願を叶える基本的な土台をつくっていきましょうと思います。

■不安な気持ちに対する「ジャッジ」をなくす

さきほど「不安な気持ちを放置はよくない」という話をしましたが
これについて深掘りすると

「不安な気持ち」 = 「悪いもの」というジャッジ

があるから放置するのが危険なのです。

引き寄せ実践者のほとんどが

- ・ネガティブな感情は悪いもの
- ・ネガティブになるとそれが現実になる

と考えていますが

その「ネガティブ＝ダメ」という縛りがタイムラグを伸ばします。

昔の僕がそうだったんですが

「不安になっちゃだめだ」
「ポジティブに考えきゃ」

みたい思っていた時期がありました

なぜそう思っていたかという

『ネガティブだと叶わない』
『ネガティブだと悪いことが起こる』

というふうに考えていたからなんですね。

これはつまり

ポジティブなら叶う
ネガティブなら叶わない

という「条件づけ」を自分自身にしていたということです。

この「条件づけ」が非常に厄介で願望実現を遅らせる原因の1つになるんです。

この場合だと「ポジティブじゃないと叶わない」という縛りをつくっているわけですからね。

じゃあスルスルと叶えるためにどうすればいいかということ
「縛りを解くこと」が肝心。

そしてその大前提として

『ネガティブな感情って別に悪いもんじゃないよね？』

という認識になることがすごく大事になります。

■そもそも「ネガティブな感情」は悪いものなのだろうか？

まずみなさんに考えて欲しいのが
「ネガティブな感情」は悪いものなのか？

ということ。

怒り、悲しみ、憎しみ、嫉妬、不安、恐怖

これらの負の感情は悪いものなののでしょうか？

...

引き寄せの本にはよく「感情レベル」というものが書いてあります。

感謝とかが最高レベル、絶望や無力感などが最低レベルみたいな。

そんな風にランク付けされているから
なんとなく負の感情は「悪いもの」だとジャッジしてしまいがちですが

果たして本当にそれは正しいのでしょうか？

本当にネガティブな感情は悪いものなののでしょうか？

...

ここからは僕の持論ですが

僕はネガティブな感情なんて「ウェルカム」だと思ってます。

別にいいじゃないですかネガティブ。
何がいけないんですか。

逆にネガティブじゃない人間なんているのでしょうか？
常に前向き、常にポジティブ、そんな人間存在してますかね？

どんなに優秀な経営者だろうが
どんなに人気な芸能人だろうが

不安を抱えてたり、恐怖したり、焦ったりしてます。
ムカついたり、嫉妬したり、憎んだりしてます。

それをただ表に出してないだけで、
みんなそれなりネガティブな側面を抱えています。

ネガティブになることなんて普通なことなんです。

逆にみなさんに考えて欲しいのが

「なぜ、ネガティブな感情を悪いものだと思うのか？」

「なぜ、"ダメ"レッテルを張ってしまっているのか？」

少し考えてみて下さい。

怒り、悲しみ、憎しみ、嫉妬、不安、恐怖、

これらを感じると人はついつい

「ダメダメ、ポジティブにならなきゃ」

「怒るのなんてみっともない」

「憎しみは悪い感情」

「嫉妬なんて恥ずかしい」

みたいに負の感情を無下にしてしまいますが、

どうしてそんなことしちゃうんでしょうか？

・・・

これ

「周りの影響を受けてしまっているからそうなった」

と僕は思っています。

親、家族、学校、会社、同僚、友達、上司、

テレビ、新聞、雑誌、ネット、

いたるところで

『負の感情を持たないことがエライ』

みたいな風潮があります。

- ・怒らないことが大人の対応
- ・嫉妬するのはカッコ悪い

みたいに

負の感情＝ダサい、醜い

みたいな感じで捉えてしまっているんじゃないでしょうか。

確かに公共の場で怒りを表に出したり、
それを行動に移したりすると

「うわ・・・」とは思いますが

でもその感じている「怒り」そのものは否定されるべきではないと僕は思ってます。

なぜなら負の感情ですら「自分の分身」だからです。

感情って自分の分身みたいなもので
自分の魂とか、そういうところからくるエネルギーの塊です。

喜びや幸せの感情も
悲しみや怒りの感情も

ただ波長が違うだけで同じエネルギーには変わりありません。
魂から出てるエネルギーに変わりはありません。

それを
「感謝の感情」は良い波動で
「怒りの感情」は悪い波動だ

なんて言ったら、
負の感情がかわいそうでしょ、って個人的には思います。

双子の大人しい方の子だけ愛して
やんちゃな方の子だけ悪者扱い、

みたいな。

そんなのも自分の脳内でみーんなやっつけてしまっているんですよ。

感情ってのは我が子同然ですよ。
自分の分身です。

それを一方だけ認めず、拒否するなんてかわいそうじゃないですか。

...

そもそも感情というものは自分の意思とは関係なく、勝手に湧いてきます。
咳が出るとかくしゃみが出るとかそういうのと同じ。

それが不快かどうかは別にして、
「出てくるもんはしょうがないよね」っていう。

僕はこんな感じで開き直っています。笑

全人類はもっと負の感情と仲良くなるべきです。

そうすればネガティブな感情もエネルギーとして転換できます。

『負の感情の何が悪い！！』

というのがここで最も伝えたいことです。

■「聖人君子にならなきゃ叶わない」なんてことはない

そしてもう1つ注意したいのが

「聖人君子になる必要なんて微塵もない」ということ。

よく勘違いしている人がいるんですが

「願望を叶えるためには聖人君子になる必要がある」
「引き寄せをするためには”良い人”になる必要がある」

こんなふう考えてしまう人がいます。

結論から言うと

聖人君子にならなくても願望は叶います。

常に感謝、愛、心地よさ、

を感じていなくてもいいんです。
あんまり関係ありません。

確かに、常に愛や感謝の気持ちを持てる人はそれでいいんですが

それらは

「叶えるために」無理に持つものではないです。

物事には順序というものがあります。

もし今あなたが

日頃から

「後悔」「憎しみ」「怒り」「悲しみ」「絶望」

などを感じているとして、その人がすべきなのは

愛や感謝の波動を出すことではなく、

溜め込んだ負の感情を吐き出して「ゼロ」になることです。

プラスになるのではなく、まず「ゼロ」になるんです。

愛や喜びや感謝を意識的に感じるのは
「ゼロ」になる時間が増えてからでいいんです。

心をゼロにして、余裕ができてからプラスの感情を感じていけばいいんです。

目の前の現実が辛いのに、無理やり「幸せ」みたいにキラキラする必要なんてないんです。

そんなことしなくても全然叶うんで安心して欲しいのです。

あと知ってほしいのが

『願望を叶えている人は自分の感情に素直です』

表にしたり行動に移すかは別の話ですが

- ・ 怒りたい時には怒るし
- ・ 泣きたい時は泣くし
- ・ 笑いたい時は笑うし

湧いてきた感情にものすごく素直な人が多いです。

僕もそうなんですが

願望が叶うようになってきたころは、
それと同時に「感情的」になってきました。

自分の気持ちにすごく素直になった結果だと思っています。

**感情に蓋をしてエセポジティブになるのではなく
素直にネガティブな感情を吐き出す**

これをする人のほうが叶いやすいと思います。

なので、

最初のうちは「聖人君子」みたいなのは目指さなくていいです。

まず目指すは「プラス」ではなく「ゼロ」。

自分の内なる感情を吐き出し「ゼロ」になった状態。
ここを目指せば「プラス」が入ってくる。

**「幸せキラキラ♪」になんてならなくても
ふつーに叶いますよ、という話でした。**

ちなみに僕は「ニコニコ幸せハッピースピリチュアル♪」な感じが苦手です。

なんかちょっと「気持ち悪っ」って思ってしまうんですね。

そういうのは別に願望実現とは関係ありません。

そんなのなくても叶うし、そこを目指す必要もありません。

そういうのが好きな人は全然やってもいいけど、、というレベルのものです。

僕みたいな人間でも叶うので、変にスピスピする必要はないです。

それよりもまず優先すべきは「ゼロ」になること、つまり「マイナスを減らすこと」です。

■

『ネガティブだからどうした！！』

↑このマインドでいきましょう。

ネガティブな感情を持つことに罪悪感を感じなくていいし
ネガティブな感情そのものにビビる必要もありません。

『おら！ネガティブになったぞ！マイナスな現象化来てみろや！！！！』

↑これくらいの覇気をまとう感じで。
もうガンガンに開き直りましょう。

ここまで開き直ると
なぜか「安心」してきませんか？

ほっとするような
覚悟が決まるような
ずっしり構えてるような

そんな安心感がわいてきませんか？

不安な気持ちやネガティブな感情と仲良くなるには「開き直り」が最強です。

堂々とネガティブになる。
堂々と不安を感じる。

これすれば
安心して「不安」になれます。
ポジティブに「ネガティブ」になれます。

ぜひ開き直り精神を身に付けてください。