

“チキン”は宝物だよ。

こんにちは、Yuです。
今日は珍しく、1つのお話を1つのお手紙のようにして、
お届けしたいと思います。

僕はですね、きっとご存知の通り(笑)、
胸を張ってチキン、なんですね。笑

生まれてからずっとチキン。

だからこそ、メール講座内でもお話していますが、
セルフイメージの積み木を積み上げていくときに、
人一倍工夫しました。

世の中では結構厳しい言葉も飛び交ってるじゃないですか。
体育会系的な言葉。笑

そんな言葉が脳内に溢れる中で、
自信が少し育ったかと思えば、
何かちょっとやらかすだけで、
自分にダメ出しをして、
自分を責めて、
せっかく積み上げた積み木を崩してしまう。

そんな日々でした。

そんな中で身につけて行った感覚、思考法というのが、
無料メール講座や引き寄せのバイブルの中でもお伝えしている、

『**セルフイメージという積み木の積み上げ上手・守り上手**』

『**自分自身に対しての褒め上手・守り上手**』

でした。

今日は、そのお話に関する1つのお話です。

メール講座やバイブルの中でお話したお話と合わせて、
こころの片隅に、
ダンボールに入れて、
ビッチリ封をしてもいいんで(笑)、
置いておいてもらえたら、

いつの日か役に立つ日が来るかもしれません。

何かやろうとしたとき、
決断をしなければならぬとき、
自分の本心に本当は気づいているとき、

だけど、
行動に移せないとき。

そんなとき、ありますよね。

でも、いいんですよ。

それでいいんですよ。

車が走るためにはガソリンが必要なように、
人が動くためにはエネルギーが必要です。

世の中では

「早く行動しろ！」

「行動力を身につけろ！」

「即断即決しろ！」

「自分を追い込め！」

「とにかく一歩踏み出せ！」

という言葉もたくさん耳にするかもしれません。

でも、それができなくても、
自分を責めないであげてくださいね。

人には、タイミングというものがあります。

車にガソリンを入れるためには、
まずガソリンスタンドに行きます。

そして、そこで時間をかけてゆっくり
ガソリンを入れますよね。

ガソリンって、ゆっくりしか入らないですよ。

給油メーターは早く回っているように見えても、
細かく動いてるだけで、実は結構ゆっくりで、

いきなり10Lずつとか入らないですよ。笑

でも、小さく、こまかくメーターが動いているということは、
動いていないということではありませんよね？

人間も同じですよ。

ガソリンスタンドまでの距離だって少しは時間かかるし、
こころのガソリンもゆっくり入っていくものです。

そして、ゆっくり入れていったいいいものです。

そして、たとえゆっくりでも、
ちゃんと入っているものです。

例えばあなたが本当はだれかに相談をしたい、
という何かがあることもあるでしょう。

でも、その相談というところまで、
多少の距離、多少の時間があることもあるのです。
でも、時間かかってもいいから、
ガソリンスタンドに行けたらいいと思うし、
セルフのガソリンスタンド(笑)だったとしても、
少しずつ満たしていければいいんですよ。

「死ぬ気でやれ！」

「本気でやれ！」

「何やってんだ！！」

そんな言葉がこころのガソリンになる人、
こころのガソリンになるタイミングもあります。

でも、ならない人もいるし、
ならないタイミングもあるんです。

こころに入れるべきガソリンは、
自分のエネルギーになるガソリンです。

ちゃんと自分のエネルギーになるような言葉を選んであげて、
厳選してあげて、それを入れてあげていいんです。

なかなか踏み出せなくてもいいですよ。

勇気を振り絞れなくてもいいですよ。

僕だって、
未だに振り絞れるほどの勇気なんてありません。笑

僕は振り絞ろうとせずに、
こころのコップから
エネルギーが溢れるタイミングを待ちます。

“やれること”、“行動できること”も
もちろん大事ですよ。

だけど、
それに加えて、
“待てること”
も同じように大事なんですよ。

“やれること”は“つよさ”ですが、
“待てること”は**“やさしさ”**です。

苦しくなってしまうほどに、
チキンな自分を責めちゃダメですよ。

見えないリズムを感じ取って、
タイミングを待っているのかもしれない。

やる気になるムチは自分に打ってもいいですが、
ただ傷ついてしまうだけのムチは打っちゃだめですよ。

チキンなひとは、
チキンなお陰で、登っても登っても、
謙虚に頭を垂れることができます。

登って登って登って、
頭を垂れるから、
周りの人が喜びます。

謙虚に頭を垂れることができるから、
どこまでも、いつまでも、
登り続けることができますし、

大切なひとたちと楽しみや喜びやうれしさを
どこまでも、いつまでも、
分かち合い続けることができます。

もしあなたが

『自分は行動力がない』

と自分を責めてしまったり、

『チキンだなあ…』

と自分を責めてしまいそうなときは、

『このチキンは謙虚さの裏返し。
だから、たとえゆっくりでも、
どこまでもずっと登り続けられる証』

ということを思い出してください。

でも、ただ1つだけ。

ただ1つだけ、注意。

それは、

“謙虚と卑下はちがう”

ということ。

何かに怖くなったとき、

**『そうか、これは謙虚さの裏返しかもしれない、
謙虚さが深い証拠であって、だからこそを、
愛されながら豊かになり続けられる可能性が
あるということかもしれない』**

と自分をゆるませてあげること、

自分をゆるしてあげることとは

とても素敵なおことです。

でも、

『どうせ、自分なんて…』

と自分自身を見下して、

卑下してしまうのは、

謙虚とは言いませんよ。

もちろん、

人間は不完壁で完璧なので、

ときにはそういう風に思ってしまうことも

あると思います。

最初のうちは、

10回中8回とか9回とか、

自分を責めて卑下してしまうかもしれません。

でも、**10回中の1回**でも
自分をゆるませてあげられたら、
自分をゆるしてあげられたら、
それで素晴らしいんです。

“10回中の1回”

ができるようになったら、

“もう1回だけ”

積み重ねてみましょう。

そして、10回中の2回、にしてみましょう。

0からの1よりも、
1からの2はずっとかるやかです。

だから、
“1”
を作れば大丈夫ですよ。

“1”だけを、
作れば大丈夫ですよ。

“1”を作れたら、
次の**“1”**を作ってみましょう。

でも、僕は、

『じゃあそれができたらまた次の1を！』

なんてことはいいません。笑

だって、最初っから遠い先まで見ちゃったら
つらくないですか？笑

だからいいんですよ。

遠い先なんて見なくてもいいんです。

見えなくてもいいんです。

見れなくてもいいんです。

今からの“目の前の1”ができたら、
“その次の1”まででいい。

1回目の“1”を作れたら、

『よくやった！』

と自分に声を掛けてあげましょう。

2回目の“1”なんてものが作れてしまった日には(笑)、

『おまえ最高のやつだな！』

と、自分に声をかけてあげましょう。笑

3回目はドMな人だけががんばればいいですよ。笑

“チキン”は、ダイヤモンドのような輝きを放つ**宝石**にもなるし、
ただの石ころのようにもなり得ます。

あなたが“**磨く角度**”だけのちがいですよ。

あなたはこれから、
自分の持っている“チキン”を
どの角度から磨きますか？

(お終い)

今回のお話は、
“**今のあなた**”の状況によって、
きっと受け取るものがちがうと思います。

そして、それくらい、
たくさんの“**原石**”がつまっています。

ぜひ、**何回も**読んでみてくださいね。

押し入れにしまっておくくらいでいいので、
たまーに引っ張り出して触れてみてくださいね。

そして、
そのときの自分に響いた

“**3つ**”

を大切にしてみてください。

きっと何か気づきを得られると思います。

それでは、
最後まで読んでくださって、
ありがとうございました。

またお会いしましょう！

Yu