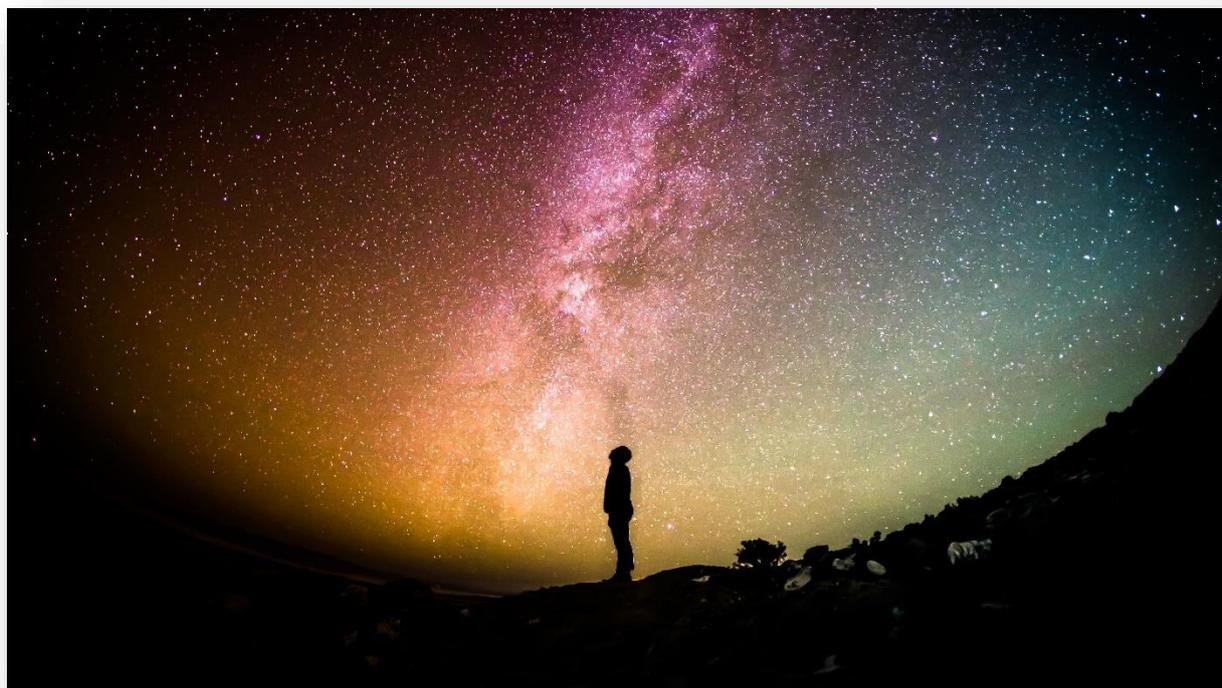
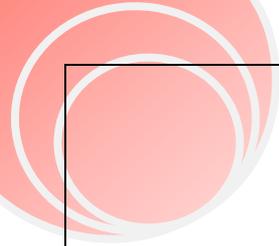

Special Contents

現状突破する

ネガティブエネルギー活用術





Special Contents

高橋りょうです。

質問です。

あなたは普段、
どんな気持ちで毎日を過ごしていますか？

- ✓ 楽しい
- ✓ 嬉しい
- ✓ ワクワクする

そんなポジティブな気持ちで過ごせていますか？

あるいは逆に、



Special Contents

- ✓ 不安
- ✓ 焦り
- ✓ 怒り

そんな**ネガティブな気持ち**で過ごしていますか？

ポジティブ、ネガティブ、どちらか一方しかない、
というのは、ほぼないと思いますが、

どちらかの感情の割合が大きい中で、日々を
生きている、というのが、正確な表現だと思います。

もし、ネガティブな感情の割合が高いまま、
日々を過ごしているのであれば、

きっとあなたは、

そんな自分自身を責めているのでは？



と思います。

- ✓ こんな後ろ向きな気持ちじゃダメだ
- ✓ こんな乱れた気持ちで過ごしちゃダメだ
- ✓ こんなマイナス思考じゃダメだ

そうやって、ますます自分のことが嫌いになり、
自己否定のループに苦しむ。

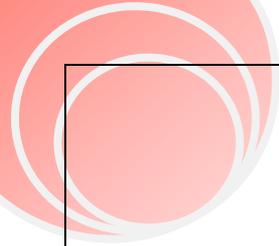
でも、ここで考えてみてください。

あなたを苦しめる、
ということは、その感情自体に、

“エネルギーがある”

ということが言えます。





Special Contents

それはすなわち、
あなた自身の中に、【大きな力】が宿っている、
ということが言えるのです。

...

もしこれを、自分が突き進みたい方向へ進むための
エネルギーとして取り出すことができれば、

あなたは、誰にも負けないほどの
【行動力】を、手に入れることができます。

...

そんなことが、実際に可能なのか？



可能です。

これは、
科学的にも、これまでの僕の経験からも
ハッキリと断言できます。

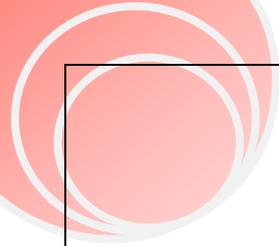
ですから、そのための方法を、
簡潔に分かりやすく解説する、というのが、
本レポートの主旨になります。

...

今まで、ネガティブな自分が嫌で、
それを責めてきたのに、

ある部分を少し変えるだけで、それを全て、
魅力や前に進むためのエネルギーに変えられる。





Special Contents

これほど、好都合なことはないと思います。

どうですか？

少し、ワクワクしてきませんか？

なので、ぜひ他の誰でもなく、

“あなた自身” に対して期待を馳せながら、
これからの文章を読み進めてください。



§ 「諦める」重要性

本題に入る前に、

もう少しだけ、前置きをさせてください。

そもそもの事の発端ですが、

こんなレポートを書こうと思った理由は、

僕自身がもともと、ネガティブな感情に振り回されて、

自分が嫌いになりかけた経験が、

何度もあったからです。

- ✓ 受験勉強は上手くいかない
- ✓ 好きな女の子にも相手にされない
- ✓ ろくな稼ぎのある仕事にも就けない

何度も挫折に打ちひしがれ、

Special Contents

ぜんぜん自分が思い描くようにならない、
不器用な人生を歩んでいました。

でも、**もっと人生を良くしたい**、という想いだけは強
かったので、頑張ろうとするのですが、やはり、

「こんな自分なんか」とか、

「現実なんて、簡単に変えられない」とか、

「努力が報われるかどうか分からないし」といった、

すごくネガティブな気持ちが頭をよぎるわけです。

それは、今まで冴えない人生を送ってきたためです。

過去の延長線の感情が、頭の中にこびりついているわ
けですね。

前に進もうと、

明るい未来に向かって走ろうとすればするほど、



Special Contents

ネガティブな感情という逆風が、自分の邪魔をする。

そんな中途半端な気持ちで前に進もうとしているので、当然、際立った成果など出せませんでした。

...

人は、
理想と現実との【ギャップ】に苦しみを覚えます。

その苦しみに耐えかねた僕は、
ある日、自己流で頑張ることを諦め、

結果の出る、
正しい努力をするための知識と理論を仕入れるために、

色々な書籍を読み漁ったり、
セミナーに参加するようになりました。



Special Contents

でも、書籍を読んだり、セミナーに参加したからといって、いきなり自分にぴったりの情報に辿り着けることは、まずありません。

【とりあえず】 という気持ちで、
情報を集めている限り、効率良くは進めないのです。

数打ちのような情報収集だったので、そのほとんどが、
自分にとって、あまり役に立つ情報ではありませんでした、

その中から、
ある一部の情報だけが、僕の目に留まります。

それは、



“諦めろ”

という内容の情報でした。

この斬新な言葉に、どこか胸を打たれたのと同時に、**強い疑問**が僕の中で生まれました。

一見すると、ネガティブにしか思えないこの言葉。

「自分が思い描く理想の現実を諦めろ、
という意味なのか？」

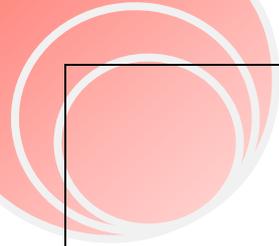
と、

はじめは強く抵抗を覚え、全く納得できずにいました。

でも、その裏には、

自分が望む現実を実現させるための、





Special Contents

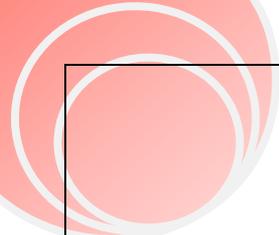
重要な意味が込められていたのです。

...

あなたは、どういう意味だと思えますか？

少し、禅問答のような質問かと思いますが、
一旦ここでレポートを読むのをやめて、
まずは自分で深〜く考えてみてください。





Special Contents

...

どうですか？

考えつきましたか？

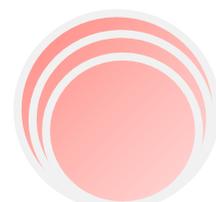
では、「諦めろ」という言葉の意味を解説しますね。

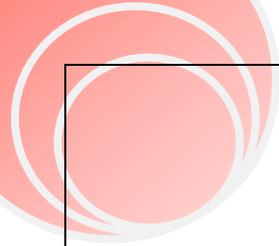
...

単刀直入に言うと、

“ネガティブな感情が湧きあがる
自分を変えようとすることを、**諦めろ**”

という意味です。





Special Contents

『在るものは、在る。

だから、それを前提に物事を考えろ。』

ということです。

僕は、この理解を得るまでは、

- ✓ 不安
- ✓ 怒り
- ✓ 恐怖
- ✓ 焦り
- ✓ 悔しさ

これらのネガティブな感情は、

自分を失敗に陥れる足枷そのものであり、【悪者】だと考えていたのですが、

この発想が、



そもそも間違っていたんです。

足枷になっていたのは、
それらの感情を悪いものだと否定して、

消そう

と、していたためです。

...

どうということか？

もう少し、分かりやすく説明しますね。

例えば、飛行機です。



Special Contents

飛行機が作られるまでは、
鉄の塊の機械が、空を飛ぶわけがない、
と考えられていました。

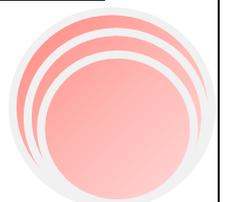
重いものは、落ちる。

それが、一般常識でした。
(今でも、そうですね。)

しかし、一部の諦めない人たちは、
物体に翼を持たせることで、空を飛べることを知りま
した。

翼は何をしているか？というと、
水平方向に向かってくる空気の流れを、
下向きに変えているんです。

これはすなわち、翼が空気に下向きの力を加えている、



ということ。

すると、作用反作用の法則より、
翼は空気から、上向きの力を受けます。

この上向きの力こそ、
飛行機を宙に浮かばせる「揚力（ようりょく）」です。

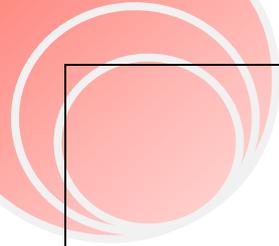
この力が、引力を上回ることで、
飛行機は空を飛ぶことができます。

（揚力について、より詳しい原理に興味があれば、
検索して調べてみてください。）

...

もし、飛行機を作った人たちが、





Special Contents

「引力」を悪者にして、消そうとする発想だったら、決して、飛行機は生まれることはありませんでした。

諦めて、開発に至らなかったか、
本当に引力をなくす方法を永遠に模索し続けたか。

いずれかです。

...

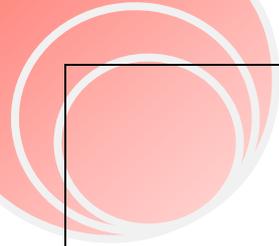
似ていませんか？

ネガティブな感情を悪者にする発想と。

ネガティブな感情は、引力と同じです。

決して、なくすことはできません。人間である以上、当然です。





Special Contents

だから、
それを前提に、物事を考える必要があります。

なくすことを諦める、ということです。

…

この思考法を取り入れれば、
他の人を見て、

「あの人はいいな」

「私も、あんなふうに生まれればよかったのに…」

と、誰かのことを羨ましいと思うことは、
すごくナンセンスだということに気付くはずです。



“ポジティブもネガティブも、
持って生まれたものを、**全て生かす**”

そう覚悟を決めることが、すごく大切です。

ですから、

あるものを、ないと考えたり、逆に

ないものねだりをするのは、無意味だと理解してください。

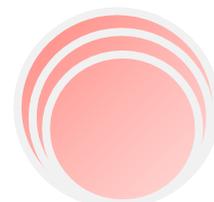
...

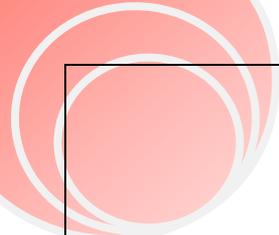
実は、世の中の99%の人が、

この感情的な壁を乗り越えることができません。

みんな、諦めることができないんですね。

意味のない執着をしてしまう。





Special Contents

しかし、1%の人は、
ここの感情的な壁を乗り越えて、諦める選択をします。

そして、自分が望む現実を手に入れます。

**“ネガティブを前提に、どうすれば、
自分の望む結果が得られるか？””**

ここに、考え方をシフトするからです。

その先の現実は、決して無理をした
ウソ偽りの現実ではありません。

本物の結果です。

...

Special Contents

飛行機は、
鉄の塊の機械が、空を飛ぶわけがない、という、

一昔前の夢物語を、
現実化してしまっている存在だと言えると思いますが、

仮に、飛行機に意志があったとして話すことができる
のなら、こう質問してみてください。

「引力があるから、毎日飛ぶのが大変でしょ？」

と。

すると、こんな返しが来るはずです。

「え？引力？そんなの、全く問題じゃないけど。」

と。



Special Contents

それは、
引力というネガティブ要素を、
ものともしないやり方で、空を飛んでいるためですね。

...

ネガティブな感情に対するアプローチも、
これと全く同じです。

それを前提に、
どうすれば自分が力強く前に進めるか？を考える。

大丈夫。
あなたにも必ずできます。

これから僕がお伝えする
ネガティブな感情についての知識と、理論を学び、
実践すればできます。



...

これからお話することは、むしろ、
下向きの力を、**上向きに変える方法**を
お伝えするので、かなりの価値があるはずですよ。

“**ネガティブをポジティブに換える**”

負の感情が積み重なって、
自分が思うような現実を作れないと感じることがあつても、

それは、単なる思い込みですよ。

それ自体が、原因ではありません。

ネガティブな感情が、あなたに牙を向くのは、



それを悪者にした時です。

その時こそ、

あなたにとって足枷になることを肝に銘じて、

これからは、

ネガティブな感情を、前に突き進むための力に変えて、

あなたが望む現実を作るためのエネルギー源として、

使ってください。



§ 怒り、不安の感情が もたらす**メリット**とは？

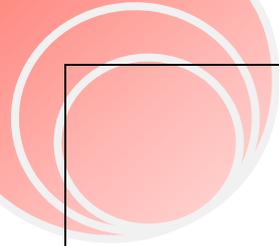
それでは、このセクションでは、
ネガティブの感情の代表格である、

1. 怒り
2. 不安

この2つがもたらす、
プラスの効果について話していきます。

これは、科学的にも検証された事実であり、
ネガティブな感情に対するあなたのイメージを変える
ためにも、

ぜひ、これから話すことを知っておいてください。



Special Contents

実は、この2つの感情は、
すごく僕たちの力になってくれます。

では、順に説明していきますね。

...

まず、「怒り」について。

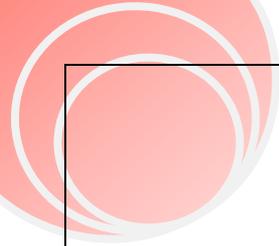
誰かの発言や態度にイラっとすること。
ありますよね。

こんな時、

交渉力が上がる

ことが、イスラエルの





Special Contents

ヘブライ大学の研究で明らかになっています。

ただし、条件があります。

それは、

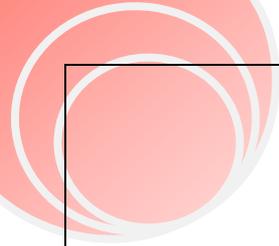
『怒りの感情は、
誰かとの交渉力を上げてくれる』

と信じている人に限ってのみ、です。

例えば、

「俺は今、怒っているから、
イライラしているから、正しい判断ができない。」

と思い込んでいる人の場合、
それがその人にとっての負の効果になってしまうので、



Special Contents

メリットが得られることが期待できません。

ネガティブな感情に期待したことが、
そのままその人にとっての効果として表れるわけです。

思考は、現実化する。

一方、

「俺は今、怒っている。だから、
判断力が向上し、誰かとの交渉も上手くできる。」

とプラスの効果を信じている人には、
怒りの感情のメリットが、もたらされます。

考えてみれば、納得できますよね。

弱気な気持ちで、

Special Contents

自己主張しても、舐められるように
あしらわれてしまいますが、

ちょっと怒った勢いで強気で交渉すれば、
相手も押されるように、その影響を受けます。

(※この時、当然冷静さは保っています。)

...

他の研究では、怒っている時、
ゲームに対する集中力が上がるというプラスの効果が
報告されています。

普通、逆だと思いますよね。

イライラしたり、キレたりしたら、
ミスを繰り返して、上手くいかない



と考えてしまいがちですが、
そうではなく、

「**集中力**を高めしてくれる」

と、信じることで、
全く逆の効果が表れるのです。

...

怒っている時、イライラしている時というのは、
高いエネルギーがその人に宿っている状態です。

その使い道は、

- ✓ 人を傷つけるために使う (**マイナス**)
- ✓ 自分を痛めつけるために使う (**マイナス**)



Special Contents

- ✓ 自分のために使う（プラス）
- ✓ 他人のために使う（プラス）

など、いかようにもできます。

ただし、プラスの方向に使うためには、

「怒り」という暴れ馬をしっかりコントロールする力が必要です。

暴れ馬に振り回されてしまうと、
負の結果をもたらします。

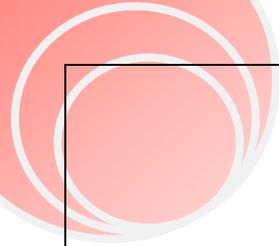
振り回されないための1つの手段が、**瞑想**です。

「あ、自分は今、怒っているな。」

「イライラしているな。」

と、怒っている自分とは別に、





Special Contents

もう一人、どこか冷静な自分を作る。

...

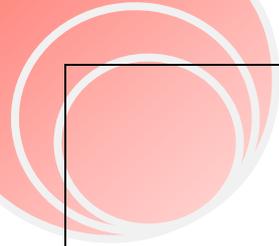
瞑想とは、目を閉じて、足を組んで、
という、形式上のものだけを指すのではなく、

自分の感情的な状態を
客観的に見つめること全てを言います。

そうやって自分の感情に対して評価することで、
怒りの感情をプラスに使うことができるようになります。

この状態で、
何かの判断力が必要とされることや、
集中力が必要とされることに取り組むと、





Special Contents

良い結果がもたらされることが期待できるわけです。

...

瞑想のやり方は、とても簡単です。

まず、

頭に血が上るほど、怒りが込み上げた時、

“必ず、一度深呼吸をする”

というルールを作ってください。

意識せずとも、条件反射として行えるようになれば、
かなりスキルは向上していると判断できます。

その次に、



「自分は今、怒っている。」

と、心の中で唱える。

あるいは、小さな独り言として唱える。

これで、怒りの感情を

コントロールできる状態が生まれます。

これでもまだ、憤りが収まらなかつたら、

散歩が、とてもオススメです。

外の空気を吸うことで、気持ちが切り替わります。

この状態で、

何か、やるべきタスクに取り組むと、

集中力を上げて、こなすことが期待できます。

...



もちろん、
すぐには上手くできません。

しかし、ある程度、数をこなして、
訓練を積み重ねれば、必ずできるようになります。

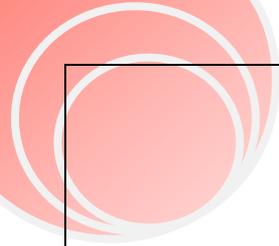
ですから、「怒り」の感情を感じたときは、
それをプラスの方向にエネルギーを使えるように、
試みるように、習慣づけをしてみてください。

そうやって、
自分をコントロールする能力を養います。

交渉力、集中力の他にも、「怒り」の感情は、

決断力





Special Contents

も高めてくれることが分かっています。

...

次に、「不安」について。

不安になると、

- ✓ 思考力が低下する
- ✓ 身が委縮する
- ✓ 動けなくなる

と、いろいろ自分にとって
苦しいことが起きるようなイメージがありますよね。

しかし、これも、
そう信じている人にとってのみの話。



ハーバード大学の研究では、

“不安を感じやすい人の方が、成功する”

ということがわかっています。

例えば、成功する起業家や投資家は、
不安症で、ネガティブ気質が強い人が、
圧倒的に多いのです。

もう亡くなってしまいましたが、
Apple の創設者であるスティーブジョブズも、そうでした。

あの伝説のスピーチを行うために、
何度も何度もリハーサルを重ね、



絶対に失敗するはずがない、というところまで昇華させた、というエピソードがあります。

だから、あれだけ人々の心を打つようなスピーチができたわけです。

...

そうしたふうに、
不安の感情は、準備をするための
最大のモチベーションとなります。

“備えあれば憂いなし”

という諺（ことわざ）がありますが、
これを実行できるのは、



未来をネガティブに考える人だけ、です。

「こんなの、嫌だ！」

と強烈に思うから、それを回避するための準備をする。

そうした意味で、ネガティブな思考の持ち主は、**知能が高い**のです。

一方、楽天的なポジティブな思考の人間は、
未来に対して、100%ポジティブに考えるので、

準備をする、ということがありません。

「なんとかなるっしょ！」

と、行き当たりバッタリな行動を取ります。



だから、時として、

行き過ぎたポジティブ思考は、

その人を極めて致命的な状況に追いやる

可能性をもたらします。

...

もう一つ、

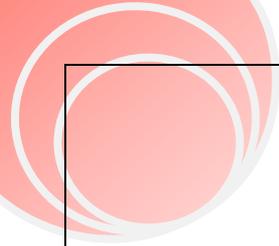
不安の感情がもたらすメリットをお話しましょう。

確かにこの感情が、胸の内で蠢いているときは、

そうでない時に比べ、

行動力が低下する傾向にあります。

しかし、その代わり、ある能力が向上します。



Special Contents

なんだと思いますか？

...

それは、

分析能力

です。

例えば、人間関係の話では、
周りの人間の心理を理解し、先回りして、
立ち振る舞おうと考えるのは、

決まって、不安症の人です。

一見、自信に満ちているように見える彼らも、
実は、とても臆病なところがあり、



“他人が不快な顔をするところを、見たくない”

という心理を持っています。

これを、体よく表現すれば、

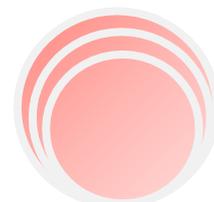
- ✓ 周りの人に不快になってほしくない
- ✓ 気持ち良く過ごしてほしい

という**サービス精神**に変換されるわけですが、
大元は、

“不機嫌になる人を見たくない”

という心理です。

- ✓ エネルギーが奪われる
- ✓ 過去のトラウマを思い出す



✓ 自分もネガティブになるのが嫌だ

など、人によってその理由はさまざまだと思いますが、
いずれにせよ、その人にとって、起こってほしくない、
居心地の悪い状況であることは、確かです。

不安症の人というのは、
起こってほしくない現実を
ネガティブにシミュレーションする能力に長けていて、
そうならないように、先回りして立ち振る舞います。

...

彼らは、平均的な人に比べて、
周りの人間を観察・分析する習慣が身に付いているの
で、



Special Contents

必然的に、人の心理に詳しくなったり、
人を喜ばせることが上手になります。

なので、日々、不安を感じて、
「自分はダメだな～」と思っているあなた。

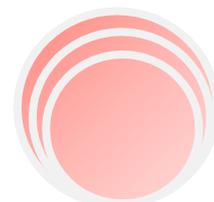
その「ダメだな」と思っている部分こそ、
あなたの強みに**化**けます。

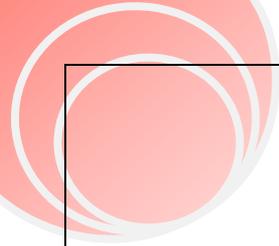
だから、いいんです。

不安を感じる、ということは、
自分は優れた分析能力の持ち主である、ということ。

すなわち、**知能が高い**。

逆に、平々凡々と、何の不安も感じない人は、
脳を使う必要性もないので、知能が向上しません。





Special Contents

だから、これから不安を感じるときは、

「お、今は現状を変えようと、
脳がフル稼働しているんだな。」

と、ポジティブに解釈してあげてください。

不安を感じるときは、
その瞬間、あなたが進化成長している証です。

そう解釈を変えるだけで、自尊心が高まり、
ネガティブな感情が、ポジティブに換わります。

...

今は、「不安」の感情で話をしましたが、
別のネガティブな感情である、



Special Contents

- ✓ 焦り
- ✓ 恐怖

なども、同じことが言えます。

現状に居心地の悪さを覚えると、
それを打破しようと、脳がフル稼働します。

これが、知能を向上させ、
優れた分析能力や、準備をするスキルを
その人にもたらしめます。

- ✓ 現状はどうで、
- ✓ 何をすれば、解決に向かうのか？

を、高いレベルで考えられるようになります。



Special Contents

たとえ、
どれだけ時間がかかっても、
必ず問題を解決させることができます。

...

他にも、「不安」の感情がもたらすメリットは、

体内の老化レベル、炎症レベルを低くすることが分かっています。

常に警戒しているから、

老化や炎症の速度を高める、喫煙や、偏った食生活などにも敏感になり、

それらを避けるようになります。そうやって、トラブルを未然に防ぎます。

すると、当然ながら、ストレスも軽減されます。

Special Contents

これも重要な知識なので、
覚えておいてほしいのですが、

ストレスというのは、増えれば増えるほど、
ネガティブ思考が強くなります。

...

ネガティブな思考というのは、
概ね、以下のような関係で表されます。

ネガティブな思考＝

ネガティブな感情×**ストレスレベル**

Special Contents

この等式が意味することは、

ネガティブな感情が、そのままネガティブな思考に直結するのではなく、

ストレスを抱えているかどうかで、

思考状態が大きく左右される、ということです。

ネガティブな感情それ自体は、悪者ではありません。

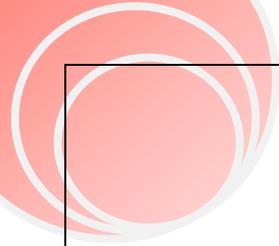
しかし、そこにストレスが掛け合わされることで、思考がネガティブになり、

悪い結果を引き起こします。

どういうことか？

思考がネガティブになれば、





Special Contents

感情に対して、ネガティブな評価を下しますよね。

「俺は今、不安を感じている。これはいけない。
何か悪いことを引き起こしてしまう…。」

と。

すると、ネガティブな感情が「足枷」として、
働くようになります。

したがって、悪い結果が引き起こされるわけです。

…

しかし、思考がポジティブならば、

不安を感じている

= **分析能力**が上がっている



=**現状把握**に努められる

⇒打開策が思い浮かぶ

⇒実行

と、ポジティブな方向へ、
コマを進めることができるから、
良い結果を引き起こせるわけです。

ですから、

✓ ストレスをいかに**抱えない**ようにするか？

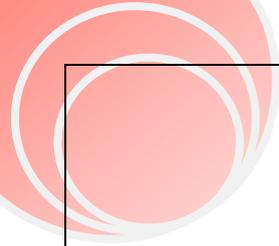
あるいは、

✓ **解消**するか？

というのは、

ネガティブな感情を力に換える上でも、





Special Contents

とても重要になります。

ストレス解消については、このレポートではあまり深く言及しませんが、
オススメの方法をいくつか挙げるならば、

1. 健康的な美味しいものを食べる
2. 動物や自然に触れる
3. 筋トレ、有酸素運動をする
4. 人に親切にする

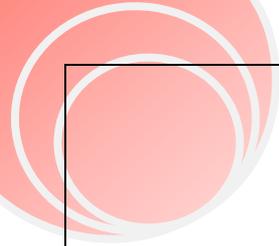
以上、4つです。

あまり頭でっかちに考える必要はなく、あなたが、

「気持ちいい、癒される」

と感じるものであれば、正解です。





Special Contents

上記以外のものでも、構いません。

ぜひ、あなたなりのストレス解消のルーティンを見つけ出してください。

...

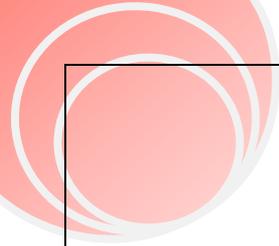
繰り返しになりますが、
ネガティブな感情それ自体を悪者にして
無くそうとする考えは、やめてくださいね。

これは例えて言うなら、

**「車は交通事故を引き起こすから、
車そのものを無くしてしまおう！」**

と叫んでいる人と、同じです。





Special Contents

車それ自体は、決して悪ではなく、
人々の生活を便利にする、とても素晴らしいものです
よね。

交通事故は、運転するドライバーの問題です。

同じように、
ネガティブな感情それ自体も、決して悪ではなく、
前に突き進むエネルギーに換わる、素晴らしいもので
す。

要は、それを扱う人の【**技量**】の問題だということ
です。



§ 無理にポジティブになる 必要はない

どうしても、
感情がネガティブで、気分が上に上がらない時は、
無理にポジティブになろうとしなくても大丈夫です。

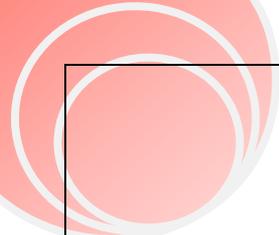
...

怒っている時は、
誰もいない車の中で大声を出す。

悲しいときは、悲しいメロディの曲を聴く。

など、自分の感情に同調してあげて、
ネガティブなエネルギーを発散させてあげることも、
大切です。





Special Contents

どんなに自己コントロール能力が高い人でも、
ネガティブな感情に屈しないわけではなく、
人が見ていないところで、それを処理しているだけで
す。

例えるなら、
排泄物を然るべき「トイレ」という場所で
処理しているのと、同じです。

所構わず、人前で、
糞尿をすれば、それは当然嫌われますが、

ちゃんとトイレに行って、
行えば全く問題ないわけです。

それと同じです。



Special Contents

...

ネガティブ気質の強い人が、
無理にポジティブになろうとして、

本当は悲しいのに、自分の気持ちにウソをついて、

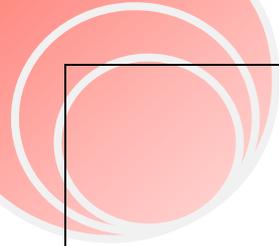
人前で明るいふるまいをすると、
返って自分のネガティブさが強調されて、

自己否定的になるリスクが高くなります。

だから、
つらいとき、悲しいときは、

- ✓ 少し席を空ける
- ✓ 人とキョリを取る





Special Contents

あるいは、「今、悲しいんだ」ということを、

✓ 周りに打ち明ける

などして、自分の気持ちにウソをつかない。

“あるがままの自分を受け入れる”

ことが、とても大切です。



§ まとめ

僕がこのレポートを通して伝えたいことは、
とてもシンプルです。

… (以下、まとめ)

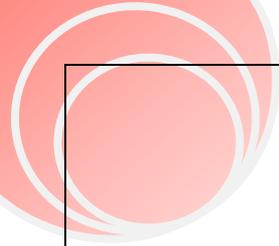
ネガティブな感情は、
人間として生きている限り、必ず湧き上がる。

だから、
無くそうと考えることを、まずは諦める。

…

感情それ自体に、善悪はない。





Special Contents

善悪をつけるのは、
その人の感情に対する**解釈**であり、

解釈がポジティブならば、**力に換えられる。**

逆に、
解釈がネガティブならば、力を鈍らせる「足枷」になる。

...

ネガティブな感情の代表格である
「怒り」、「不安」、それぞれがもたらすメリットについて。

怒りは、**交渉力、集中力、決断力**を高めてくれる。
不安は、**分析能力、準備のスキル**を高めてくれる。

Special Contents

それらの効果を信じることで、
その人にとっての真実となる。

(↑これが、ポジティブな解釈)

...

また、無理にポジティブになろうとしない方がいい。

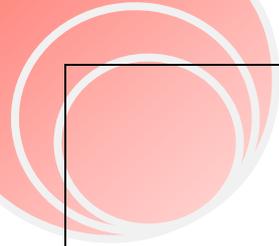
なぜなら、

自分の気持ちにウソをつくことで、
自分のネガティブさが強調され、

返って自己否定的になるリスクが高まり、
思考がネガティブになることが懸念されるから。

だから、

悲しい気分の時は、悲しいメロディの曲を聴くなど、
自分の気持ちに正直になって、負の感情は発散させる



Special Contents

ことは大切。



§ 進化の思考法

最後に、このセクションでシメにしたいと思います。

...

“今まで、当たり前だと思っていた思い込みを外し、
中立な立場から**物事を建設的に考える。**”

今回は、

ネガティブな感情に対する

建設的につながる考え方についてシェアしましたが、

この思考法は、

別の分野においても拡張できる、とても便利なもので
す。



Special Contents

例えば、科学の進歩も

この思考法によって、もたらされました。

✓ 空に浮かぶ天体が回るのではなく、**地球が回っている**
(地動説)

✓ 時間と空間は絶対的なものではなく、**相対的なもの**
(相対性理論)

✓ この世界に**100%**は存在せず、**確率**に支配されている
(不確定性原理)

これらの事実は、

これまで当たり前だと思われていたことを、

“一旦、枠組みから外す” という発想から、見つけ出されたものです。

...

巻の成功法則を説く自己啓発書には、



Special Contents

「行動せよ！」というメッセージが強いですが、

僕は、必ずしも動き続けることばかりが、
正解だとは思っていません。

時には、「じっと待つ」という選択も必要だと思っています。

...

知っていますか？

僕らは、たとえ、
部屋の中で一日中寝る時間の過ごし方をしても、実は、
ものすごいキョリを移動しているんです。

さきほどの地動説の延長ですが、
地球は自転していて、太陽の周りを公転しています。



Special Contents

さらに、
静止していると思われた太陽自体も、銀河系を中心に
高速に円運動していて、

さらにさらに、
その銀河系自体も、宇宙空間を高速移動しているとい
うのが、

最新科学で分かっていることです。

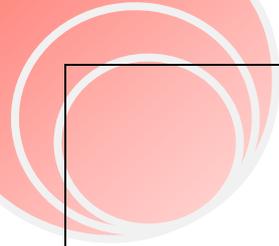
そのトータルの速さは、**時速 217 万 km** です。

...

地球一周のキョリは、約 4 万 km ですから、

何にもしなくても、僕たちは、
約 1 分 6 秒で、地球 1 周分の移動をする計算になりま





Special Contents

す。

信じられないですよね。

しかし、

これが現時点で、科学が証明した事実です。

...

だから僕らは、常に絶え間なく動き続けています。

「じっと待つ」という選択も、
立派な行動であり、それが結果的に功を奏するという
場合も、
多くある、ということです。

自分がやれることは、全てやる。
それ以上は、宇宙に身を委ねる。



(=人事を尽くして天命を待つ)

...

“じっとしている=動いていない”

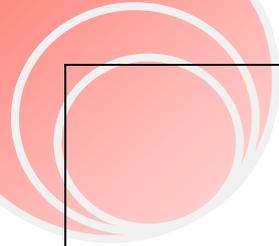
と決めつけるのは、その人の**解釈**だということです。

だから、当たり前だと思われた常識を外すという思考を、
常に持っていてください。

それが、
ネガティブな感情を力に換えるスキルに繋がりますし、
あなたの進化にも貢献してくれます。

...





Special Contents

以上、

『**現状突破**する、**ネガティブエネルギー活用術**』

でした。

ぜひ、これからの参考材料として使ってください。

それでは、ありがとうございました。

高橋りょう

