

# 良い人から卒業！ ぶれない自分になるための”自分軸”づくり



良い人になりたくて他人と接しているわけではないけれど、嫌われたくない気持ちや仲間外れは嫌だと思ったり、つい自分の気持ちとは違う意見に引っ張れる経験はないですか？

自分らしく生きて行こうと自分の意見を通すと他人の反感を買ってしまうのではないかな？

ずっとそんな感じで生きて行くと、どこかのタイミングで自分を見失ってしまう事になりかねません。

突然、そういうことにならないように、今から「自分軸」を安定させましょう。

## ■その前に、自分軸って何？

「自分軸」とは、自分のエネルギーがどこに向かっているかが明確な判断基準があること。「自分軸」がないと、無意識に自分以外のエネルギーに引っ張られ、自分の事ではないことに反応してしまい自分のエネルギーが何に向かっているかわからなくなります。

## ■自分のエネルギーを意識する

自分の周りにあるエネルギーを理解しましょう。

- ① 人が放つエネルギー
- ② 日常のエネルギー
- ③ 物理的エネルギー

1. 人が放つエネルギーはオーラという言葉で紹介されることがありますが、波動で感じることや熱で感じるがあります。
2. 日常のエネルギーには光、熱、ガス、ガソリンなど何かを動かす力となるので、運動エネルギーとも呼ばれます。

3. 物理的エネルギーは電化製品、自動車や自転車、プラスチック製品、家具、その他

実は、地球上いえ宇宙のものすべてがエネルギーなのです。  
あなたのすべての感覚もエネルギーの波によって体に刻み込まれています。

そして、このすべてのエネルギーが人に大きく影響しています。

## ■人のエネルギーの動き

人は嬉しいとき、わくわくするときのエネルギーは高く上がっていき、  
悲しいときや辛いときは低く下がっていくと言われています。

波動というエネルギーは、体の動きでも上がったたり下がったりするようです。  
歩くときは少し小走りすると、エネルギーがあがります。

美味しいものを食べたり、大きな声で歌ったり、幸せな気分になったり  
するとエネルギーが上がっていきます。

そして、エネルギーが上がると幸せに感じます。

## ■ぶれない自分軸を作り安定させる方法

さまざまなエネルギーの正体を知って、  
ブレない「**自分軸**」を作っていく方法をお伝えします。

### ☆あなたは『自分軸』がありますか？

いままでの人生の中での**経験**を思い出してください。

人は経験の中で、感情が強くなったり弱くなったりを繰り返し徐々に自分を  
確立していきます。自分には自分軸が無いと思っているひとも多いようです。  
軸を持たないように働くエネルギーがあることを知っておいてください。  
エネルギーを意識しながら生きて行くと自分軸が見えてきます。

存在するエネルギーを意識する

エネルギーは体や心を刺激するだけではありません。

☆なぜ、どのような場面で自分の感情が揺れるのか？  
を知る必要があります。

- ・ひとりである時？
- ・過去の出来事を思い出した時？
- ・職場での上下関係？
- ・家族との会話の中で思考が変化する？

1. 自分を取り巻くエネルギーを意識する
2. エネルギーに引っ張られることを理解する
3. どのようなエネルギーに引っ張られるか観察する

#### 1. 自分を取り巻くエネルギーを意識する。

[ いくつかの体験談を記載します。]

例 1) 高校受験を控え、志望校を決める時に、自分が決めた高校を親に反対され反発もせず、親の言いなりになり後々後悔しました。この場合、過去の親のエネルギーが、自分の思考の癖となり引っ張られている状態です。

例 2) 職場の上司に納得のいかないことで叱られ、言い返せずもやもやしてしまう。上下関係で抑え込まれ他人のエネルギーで動いてしまう。

例 3) 子供に相談を受け、自分のことのように不安になりずっとモヤモヤしてしまう。相手のエネルギーを自ら引き寄せてしまう。

例 4) 過去の辛い出来事を思い出し、寂しさや怒りの感情で時間を費やし気分が沈んでしまう。このように、感情というエネルギーによって引っ張られ過ぎると、正当な判断が出来なくなることもあります。問題は相手だけではなく、自分にもあるということです。

例 5) 夫婦関係で自分が育った環境をルールとして相手に同じルールを押し付ける。相手をコントロールしようとするエネルギー。

## 2. エネルギーに引っ張られることを意識する

家中に不要な物を集めすぎてはいませんか？最近では断捨離をする人も増えて  
います。いつか使うかも、捨てるのはもったいないと、理由を付け決断を後回し  
にするとそれが、不要なエネルギーを蔓延させることになります。

決断をする練習をしましょう。目に見える物だけではなく、SNS であふれ返っ  
た情報 や人間関係、無駄な事を考える自分の思考。決断の練習をすると、余計  
な思考が出てきにくくなります。自分の思考の癖も変えられるでしょう。

## 3. どのようなエネルギーに引っ張られるのかを観察する。

人を引っ張るエネルギーで多いのは『情』と『欲』 友情や愛情、物欲など身近に  
エネルギーを引っ張るものはたくさんあります。その他にも、前世や先祖、霊  
などがあげられます。

### 『情』に引っ張られる

例えば、親がガンになったと聞かされ落ち込んだとします。しかし、ガンになっ  
てエネルギーが下がるのは”親”なのです。あなたは、その話を聞いただけ  
なです。落ち込むよりは、何かできることを探すほうが良いのではないでしょ  
うか？

### 『欲』に引っ張られる

欲にもいろいろありますが、物欲は誰しも多少なりともあるものですが、病的  
にものに執着するといろんな問題が出てきます。金銭的な事情や、物が溢れ  
て居住空間が占有されるなど。なぜ、我慢ができなくなるのか？物を買うこと  
でドーパミンが出て幸せを感じてしまうからということです。

### 『前世』に引っ張られる

スピリチュアルに興味のある方は自分の運の悪さや、立ち止まってしまった時  
に、「前世で良くない事」があるからだと言う方がいます。それが気になって動  
けなくなることもあるようです。本当かもしれないし、関係ないかもしれませ  
ん。どちらにしても、この人生を精一杯生きて行くしかないのですから。

### 『人』に引っ張られる

人間関係のトラブルはエネルギーが引っ張りあい、バランスが崩れることで起こります。もしくは、自分自身が過去を思い出し後悔したり、まだ起こっていない未来に対して不安になることで、自らエネルギーを消費していることになります。

### 『靈性』に引っ張られる

なぜか、ざわざわする感覚や背中や首筋の重みや肩の痛みや違和感が取れない等の症状。ネガティブな感情を持ち続けている事でも、同じような感情を持った霊が同調することがあります。

## ■あなたを引っ張るエネルギーの正体はわかりましたか？

自分軸とは、自分の考えで行動できる**揺れない感情**があるという事です。感情というものは、意外と厄介な存在です。思考も併せて考えていかなければなりません。

そして、自分のことが、大好きにならないと『自分軸』が安定しません。誰よりも自分を優先し、褒めて、感謝できるくらい自分をよく見つめてください。

もちろん、わがまま放題というわけではありません。  
ご自分の経験と知識を使えば、答えはすぐに出るはずですよ。

それがわからないと、相手をコントロールしようという欲求が出てきます。決して、やってはいけない行為です。コントロールできるのは自分だけです。私たちはしょせん人です。完璧なんかないし、揺れる生き物です。「引っ張られた」時に、考えることを忘れないでください。

- ・引っ張られたことに気付く
- ・何に引っ張られたのか？
- ・どうして引っ張られたのか？

常に、自問自答を繰り返し『自分軸』に戻る。という行動がとれるよう意識しましょう。

そして、地に足のついた生き方こそが幸せな人生を送ることになります。

