

第4章

魂の声に耳を傾ける

 がんばれ正直者

 賢い人

朝起きてから眠りにつくまで、
私たちがもっとも会話している相手は、他ならぬ

「自分自身」
です。

ある研究によれば、1日に私たちは約6万回、
頭の中で話していると言われています。

けれど、そんな大量の
“内なる言葉”の中で
一体どれだけが、
本当の“あなたの声”なのでしょうか？

この章では、思考と感情に埋もれた
「魂の声」に気づき、
心の奥から湧き上がる“本音”と繋がっていきます。

魂の声に耳を傾ける

何度も何度も

「なぜ？」と思った

「なぜ私はこの環境で生まれたのか？」

「なぜ私はこのような経験を繰り返してしまうのか？」

「なぜ私はこの仕事・関係・生き方に満足できないのか？」

それは、私の魂からの強いサイン、
「**本当の道ではない**」

と知らせるためのメッセージでした



私の本当の道（天命）は、
すでに私の中の魂が
知っています

特に幼い頃は、

本当の道を生きた瞬間がたくさんありました



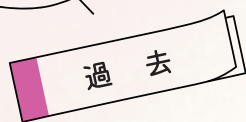
しかし大人になるにつれ
社会の常識や他人の期待に埋もれてしまい

苦しくも、そしてどこか懐かしくもある心に
重しを感じるようになりました

今一度、
魂の声に耳を傾けてみよう



一体、
何を叫び続けているのか？



「好きだったこと」を思い出す

魂の声を見つけるために、
幼い頃の自分を振り返ってみましょう。

■私は子供の頃、どんなことをして遊んでいたか？

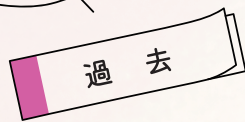
■時間を忘れるほど夢中になったことは何か？

■周りの大人に「やめなさい」「現実を見なさい」と言われたことはあるか？

■もし制限がなかったら、今すぐやってみたいことは何か？

書き方のヒント：無邪気に夢中になっていたことが、「魂の本質」につながる！

(例)「私は幼い頃、ずっと歌を歌っていた。人前で歌うとすごく楽しくて、みんなが喜んでくれるのが嬉しかった。でも、大人になってから『そんな仕事にならない』と言われ、やめてしまった」「歌うこと」「表現すること」が自分の魂の表現方法だったのに、社会の枠にはめられて忘れてしまった。制限がなければライブハウスで歌ってみたい！！



「魂がワクワクする瞬間」を探る

次に、あなたが
「ワクワクする瞬間」
を探してみましょう。

【次の質問に答えてみましょう】

■最近の人生の中で「ワクワクした瞬間」はどんな時か？

例：最近行ったバンジージャンプの時（書き出せるだけ書き出そう）

■そのワクワクを分解しよう

例：スリルを感じる時、チャレンジする時、自分の枠を超える時

■書き出したことと子供の頃に好きだったことの共通点はないか？

書き方のヒント：「楽しい！」と思える瞬間は、あなたのエネルギーが最高に発揮されている時！

（例）「仕事の時の発表で、相手が『なるほど！』と感動してくれた。そのとき、自分の感動を相手と共有しようとしていた。周りの人たちが私に注目していた。高揚感があってとても嬉しい！！小さい頃に歌った時に、友達が拍手をしてくれた時と同じ感覚がした！！」これは「表現で人に影響を与える能力」があることのサイン！