

完璧愛ポスの進め方

心の学校学長の佐藤康行は

いつも答えが先にあります・・・。

答えは「完全」であり、「完璧」であり、
何一つ迷っていない、

あなたの「本当の自分」は「愛」そのものですよ
「感謝」そのものですよ、「喜び」そのものですよ。

とっております。

あなたの「本当の自分」の自分は
何一つ迷っていない完璧なあなたがいるのです。

その事実を『完璧』『完璧』『完璧』と心の中で、
あるいは声に出して繰り返し唱えることです。

この言霊の力だけでも大きな効果がありますが、

付属のシートを使うことで妄想を消して過去を全肯定し、
未来に道をつけることに繋がってきます。

①過去の出来事や変化を記入する。

ではやってみましょう。

まずは目を閉じて「完璧」「完璧」「完璧」を唱え続けてみてください。

結論が先です。すべては愛です。すべては完璧です。
その大前提を「完璧」「完璧」「完璧」と唱え続けるのです。

今抱えている課題や問題、または解消したい感情を「出来事や変化」の欄に記入します。問題は簡潔に書くことです。

または完璧を唱え続ける事で気がついた現象面の変化を「出来事や変化」の欄に記入しましょう。

なるべく今自分にとって都合の悪い事を書いてください。
※「お客様からクレームがきた」「病気になったなど」

②いくつか書けたらまた「完璧」を唱え続ける。

出来事や変化を記入したらまた目を閉じて心が落ち着くまで「完璧」「完璧」「完璧」と唱え続けます。

ある程度心がおちついてきたら「これでよかった」を唱え③へ進みます。

③「これでよかった」項目に記入する。

「出来事や変化」に対して「これでよかった」と思える理由を記入します。そう思えなくても、まずは書いてみるのが大事です。何個書いても結構です。

※「ひとの気持ちがわかるようになった」
「健康のありがさがわかるようになった」
「健康に生んでくれた両親に感謝できるようになった」など
「家族が心配してくれた」「子供が心配してくれた」
などです。

このように書いていると本当の感謝の心が沸きあがってくるようになります。

④「サンタの行動リスト」欄に記入する。

愛や感謝に気がついたら、気づいただけで終わらせない事が大事です。

その出来事が良くなるということよりも、
周りの人やあなたの人生全般にとって「明るい未来」に結びつく為の
具体的な行動を記入します。できるだけたくさん書いてください。

※家族が心配してくれた、その事に感謝ができたのであれば「もっと会話を増やそう」
健康に生んでくれた両親に感謝の心を伝えよう、
病気がなおったら子供と遊ぶ時間を作ろう

というように行動リストをつけていきます。

⑤優先順位をつけます。

優先順位をつけるのですが、いつでも優先順位は変わって結構です。
優先順位は変わるものです。

例えばお客さまと約束が優先順位の1番だとしても、
もし大地震がきた優先順位の1番はその場から逃げるになるはずで
場面によって優先順位は変わっていくものです。

できたら決めた優先順位のほかに、納期、期日を決めるのも
とても大事な事です。

人の気持ちがわかるようになった、家族の愛が
わかるようになった、では「家族との会話を増やそう」
とリストに書き、優先順位の1番にしたら、それはいつ行動するのでしょうか。

一ヶ月先に行動を起こすのでしょうか、できるのであれば
今この瞬間からバサッと行動できる事であれば、今から行動しましょう。

⑥もう一度「完璧」を唱える。

もう一度、書いたことを感じながら目を閉じて「完璧、・・・・」を唱える。

進める上での注意点

①自分にも他人にも完璧を求めない。

そのまま、すべての人が『完璧』なのです。
人に対して「完璧」を求めると、攻撃してしまいます。

また自分に対して完璧をもとめると、自己嫌悪に繋がります。

『完璧』は求めるものではなく、もともと「完璧」であるという真理に気づくことが大切です。

②完璧を唱えてつらい場合

完璧と唱えていて苦しくなったり、つらい思い出がよみがえってくるような場合は「これでよかった」を唱えてください。

「これでよかった」と思えるようになると
完璧を感じられるようになります。

実践のポイント

一見悪いと思われることも
「これでよかった」「完璧」と言い切ることです。

何の根拠もない、どうして「これでよかった」なのか分からない
それでも「これでよかった」と言い切るのです。

そしてこれでよかったという理由を考えるのです。
そうすると今まで考えもしなかったようなこれでよかったという理由が出てきます。

これでよかったと思えたときに書くではありません。
とても思えない時にやるのです。

この用紙を何枚もコピーして、何度も繰り返し実践行うことによって
思い悩む時間が無くなります。