

好きな自分になれる7つのヒケツ



”好きな自分になれる7つのヒケツ”

ライフリボーン・コーチ
西口吉宏

好きな自分になれる7つのヒケツ

皆さんこんにちは！ライフリボーン・コーチの西口吉宏です。

これをお読みの皆さんは人生や仕事について、「自分の人生このままでいいのかな？。自分は一体何をすれば上手く行けるのかな？」みたいな”悩み”はないですか？

僕は50歳を超えて「自分らしさは何ですか？」という質問に、恥かしいけどすぐには答えられなかったんだ。

いくら本を読んでも自分は何をすれば良いのかわからない、早く何とかしたい。いくら考えていても時間ばかりが過ぎて行く。そんな時に解決した方法をお伝えしたい。

【僕はそれをこんな風に解決して来た。】

22歳の時の自分に戻れるかもしれないと、2015年夏、スリランカの旅に行く事を決めた。14日間のエアーチケットを買って、友人と2人でバックパッカーの旅だ。片言の英語で、現地の人に自宅に招いてもらい食事をしたり、世界遺産の一つシーギリヤロックの頂上で当時の王様の気分になって「全ての夢が叶った後で、あなたの楽しみは何ですか？」と自問自答したり、スリランカで一番きれいな海と言われるトリンコマリーのビーチで、朝日を浴びながら瞑想したり、「自分らしさは何ですか？」等、自問自答して過ごす事により、自分の中で自信を取り戻すことが出来た。まさにReBorn（リボーン）の旅となったんだ。

でも、誰もが直ぐにバックパッカーな旅に行く事は難しいので、行くまでの間は、普段の生活をしながらできる事から始めればいい！

【この7つのヒケツを読んで実践するとこんな良いことがあります。】

- ・長い時間をかけずに自分で解決できる。
- ・多少のことは悩まなくなる。
- ・自信が湧いてくる。
- ・ワクワクする事を見つけやすくなる。
- ・毎日が楽しく過ごせる。
- ・自分の可能性に気づける
- ・出会いたい人と出逢える。
- ・自分の仕事に張り合いができる。
- ・人が集まってくる。
- ・好きな自分に生まれ変わる。

効果的なコツ：素直に受け止めすぐに行動する。



【今すぐ出来る事】

1：今を生きる。

「過去に仕事で表彰されたことがあったんだよ～」と過去の栄光に浸り続けていたり、「もし、〇〇になれば、いいのにな～」と未来の妄想ばかりして今、している事に集中できないと悩んでいませんか？

僕も同じ様に悩んだ事が何度もあります。特に営業の仕事は営業成績が良い時の事が頭から外れないですよね。調子が悪い時はついつい過去の栄光を思い出してしまいます。

でも、よく考えると過去のことや、未来の事ばかり妄想していても、今の現実是不変な事に気付いたのです。

過去は変える事は出来ないし、未来をコントロールする事もできません。

できる事は”今”を変えていくことだけだ。

さあ、あなたも初めて見ませんか？

過ぎてしまった過去を「”今”にどう活かすか？

未来に向けて”今”何が出来るか？

過去の経験を活かし、遠い未来を見据えながら”今”を生きよう。

【しつもん】 「今、全力でできる事は何ですか？」

【ミッション】 過去の嬉しかった事、悲しかった事を書きだしてみよう。そして、そこから何を得たのか、今の自分にどう活かすことができるのかを考えてみよう。

【ミッション2】 10年後、自分はどんな自分になっていたいのか？未来の姿も書きだしてみよう。

その未来に近づく為に、今できる事は何か書きだしてみよう。



【今すぐ出来る事】

2：自分の心の声を聞く。

家族や会社のために自分を犠牲にして働いているんだ。と言う人が多いと思います。朝から夜遅くまで、気がつくとあっという間に1日が過ぎ去っている様な毎日を繰り返されていて、自分と向き合うなんてする間も無いよ！自分の事より生きて行くのに精一杯なんだよ！ゆっくりと出来る休暇が欲しいよ！と悩まれている人が多いと思います。

毎旦生活のため、家族や会社のために働くのですが、その前に、自分の心は充たされていますか？

日々、寝る間を惜しんで、休日出勤したり忙殺されていると、ほっと息をつく間も無いのが現状ですね。

僕もつい数年前まで同じ様に必死で仕事に明け暮れていた。給料制では無く、歩合制の仕事をしていたので真剣だった。自分の事よりも兎に角仕事の事に明け暮れていたんだ。

子供の教育費をどうやって稼ごうか？
今よりも収入を増やすためにどうしようか？と本当に悩んでいたんだ。

そんな生き方から変わるきっかけを作ってくれたのが、1冊の本です。
その本とは”始めよう。瞑想”という文庫本だ。
すぐに、その本の通り瞑想を始めたんだ。

その瞑想のおかげで、自分の気持ちや頭の中が整理出来てきた。

何回か継続して行くうちに、なんと無く自分の心の声がわかり出したんだ。

そのうち、瞑想の良さがわかってきて、自分の心の声を聞ける様になってきたんだ。

そうなってくると、自分の考え方まで変わってきたんだ。

そんな時に出会った「自分らしさとは何ですか？」という質問に僕は即答出来なかったんだ。

それ以来、自分と向き合うという事がすごく大切な事だと気付いたんだ。

【ポイント】

自分と向き合う事は重要！

さあ、あなたも始めませんか？

毎週休日に、または月に一度自分との会話をする時間をスケジュール帳に記入して、自分にとって一番大切な時間を先に押さえよう！

【しつもん】 「好きな事は何ですか？」 「嫌いな事は何ですか？」

【ミッション】 自分を満たすためにやりたい事を書き出します。

そして、書き出した事に順位付ける。

【ミッション2】 〈シャンパンタワーの法則〉を理解する。

皆さんご存知の通り、シャンパンタワーは一番上からシャンパンを注いでいきますね。実際に注いで行くと下の方までグラスを満たそうとすると、かなりの量を注がないと下まで届かないのです。一番上が自分とした時に、まず自分が満たされていないと、2段目、3段目のグラスは満たされないのです。家族のため、会社のために頑張ってる人は、ここで言うと2段目3段目から注いでいる事になります。自分のグラスはいつまでたっても満たされないのです。



【今すぐ出来る事】

3：自分の強みを知る

自分は何をすれば人の役に立つだろうか？

自分の持って生まれた役割ってなんだろうか？

自分は一体何をする為に生まれて来たんだろう？

と悩まれた経験はないですか？

僕自身も20年以上ファイナンシャルプランナーとして保険のコンサルを続けていて、経験もそれなりの知識も持っているけど、業績が低迷したときなんか、結構何度も悩んだりした事があるんだ。

完全歩合制でやっていると、もしダメな時はどんな仕事をすればいいんだ？

とかいつも考えているんだ。

最近は起業をしたい人が増えていて、将来的に起業を考えている人は多くいると思う。

でも、起業したいけど何が出来るかわからない？と躊躇されている方も多いのも現状だ。

そんな方にもきっと役立つ僕がしてきた解決方法をお伝えしたい。

【ポイント】

- 1：子供の頃に好きだった事や夢中になっていた事を思い出す。
- 2：今まで時間やお金をかけてきた事を書き出す。
- 3：仕事上のお客様や周囲の人から、自分はどの様に見えるかを聞く。

他にもあるが、簡単に上記3点をして行くと、忘れていた事を思い出したり、自分に気づいていない自分を知る事ができる。

誰でもあなたなりの役割や強みがある事に気付く必要があるんだ。

普段、自分では当たり前に行っている事が、他の人から見るとそれが凄く強みだったりするんだ。あと、自分は周りからどんな風に見えるのか？

自分の強みやどの様に見られているのかは自分が思っている以上に良い点があるんだよ。

これがわかると、自分の知らない自分に気付く事ができるし、自信にもなる。

さあ、あなたも初めて見ませんか？

【しつもん】

「あなたの得意な事は何ですか？」 「あなたの長所は何ですか？」

【ミッション1】

自分の強みを自分の周囲にいる友人、同僚に紙に書いてもらってください。メールでも良いですね。10人ぐらいに聞いてみると、いろいろあります。もし、自分の知らない自分が書いてあれば、それは宝物だ。

【ミッション2】

あなたの強みを箇条書きして、今その強みが活かされているか？
また、もし、活かされていないならばどうすればもっと活かすことができるのかを考えて見よう！



【今すぐ出来る事】

4：ワクワクする事は何ですか？

あなたのワクワクすることはどのようなことでしょうか？

「もっと楽しいことないかな？」 「毎日がつまらない。」とか

「このままの人生で終わりたくないんだ。」 「もっと自分ができるはずなんだけど・・・」 と思ったりしたことないでしょうか？

昔の僕もいつも楽しい事を探していました、楽しい事と言うより自分の心地よい居場所を探していたんだ。

それで、少年サッカーのコーチや筋トレ、ジョギングで体を動かし、それなりに満足感を味わっていたんだけど、今から考えると、それは”ワクワク感”とは違ったんだ。

それまで数年間続けてきた少年サッカーのコーチを、昨年3月に手放す事に決めた。

手放す事によって必ず得られるものがあるんだ。

僕は4月から休日の時間を、本当に自分の時間として過ごすことにした。

やっぱり、自分の時間を持つと言うことは本当に大切です。

その結果、7月に14日間のスリランカの旅に行く事を決め、忘れていた自分に戻る事が出来たんだ。

そして、今”ワクワク感”で溢れた毎日を過ごす事が出来ているんだ。

その結果、新しく出会う人は、偶然ではなく必然の出会いと思う人、そんな素晴らしい出会いの連続なんだ。

好きな自分になれる7つのヒケツ

だから、これからも僕のワクワクすることを発信し続ける事にしているんだ。

”今、ワクワクして夢中なんです。”という自分に本当に変わりたいですか？

さあ、みなさんもワクワクする事を見つけてみませんか？

ここがキモです。

あなたのワクワクする事を自分で見つけないと、何も始まらない。
他人にはあなたのワクワクする事なんか分からないからね。

【しつもん】 「今までで褒められた事は何ですか？」 「一番楽しかった事はどんな事ですか？」 「夢中になって続けられる事は何ですか？」

【ミッション】 上記質問の答えを書き出して見て、将来叶えたい夢を考えてください。その答えを書き出して、次の質問に答えて見ましょう

「夢を叶えた後、あなたの楽しみは何ですか？」

答えが出ましたら、最後に次の質問に答えてください。

「あなたのワクワクする事は何ですか？」



【今すぐ出来る事】

5：手放す事（物）は何ですか？

人生経験が長い人ほど、背中に背負ってるものがたくさんあるよね。
家庭での役割や仕事上での役割、仕事以外の趣味やボランティアのいろんな役を引き受けている方もいます。
中には、収入を増やすためにいくつもの資格取得されている方もいます。

やる事、する事が沢山あって、自分の時間が取れなくて悩んだりされていないですか？

あなたにとって、本当に必要なものは何でしょうか？

前回のメールマガジンで、僕は数年続けてきた少年サッカーのコーチや審判を手放したと書きました。なぜ、これを手放したかと言うと休日は全てボランティアのサッカーのコーチや審判に費やされていたからなんだ。

僕の性格的に、中途半端な事はしたくないんで、やればやるほど依頼されて平日の夜まで会議等で時間を割いてきたんだ。

それなりに充実はしていたんだけど、あくまでもボランティアなのでその先を考えたときは、何も残らないような気がして、長い時間掛かって手放すものを決めたんだ。

もう一つ手放したと言うと、僕の3人の子供たちの将来について、おせっかいを焼くのはやめたんだ。子供たちの人生は自分で決めて行くように、やりたい事を任せて、やる以上とことんやれ！と背中を押して黙って見ている事にした。

末っ子の長男が高校生になって、親の役目もかなり少なくなったんだ。

その結果、自分の中で背負ってきたものが無くなって、本当に軽くなった。

「手放すものはなんですか？」この質問との出会いが無ければ、今頃まだ続けているかもしれないので、本当に良かった。

好きな自分になれる7つのヒケツ

手放す事ができて、夏に14日間のスリランカの旅にも行く事ができたし、その間は仕事の事も手放し、自分と向き合う時間も取れて、やっと自分のワクワクする事が見つける事ができたんだ。

自分のワクワクする事が明確になれば、どうでしょう？

日々の行動や人への接し方、今の仕事もやるべき事が明確になる。

自分の目的も明確になり、平日の仕事も集中力が増した。

あなたの人生のワクワクする事が明確になれば、そこにフォーカスするんだよ。

さあ、あなたも、”手放す”を実践してみませんか？

【しつもん】 「あなたは何を手放しますか？」

【ミッション】 すぐに手放すことが思い浮かばないかもしれませんが、箇条書きにして、手放せる事は何かを考えてください。

それを決める事ができれば、あとはあなたが決断し実行するだけです。



【今すぐ出来る事】

6：付き合う人を変える

あなたは今の家庭や職場などで、対人関係に悩んでいませんか。
また、素敵な出会いを長い間待っているけど、中々出会えない。
何故、あの人と仲良く出来ないのか、何故素敵な人はやって来ないのか？
自分が望んでいる人が周りにいない。・・・などで悩んでいませんか？

僕もつい数年前までよく悩みました。狭い範囲で広がりがなく、このままでは目先が真っ暗だと、もがき苦しんだ時もあります。
いろんな所へ出かけて行ったのですが、中々馴染めなかったり、仲良くなれる人もできなかったりで途方にくれた。

そんな時に出会ったのが”魔法の質問”でした。
最初は斜に構えていて、何か得になる事言ってくれるのか、とか受講料以上の値打ちがあるかなとか思っていた。
先日、2年前に始めて行った「問塾」の講師をされた方から、懐かしい感想を聞くチャンスがあった。
あの頃の僕は、目が鋭くて怖そうな顔をしていて、受講生の僕からかなり引いていたらしい。でも今は別人のように変わった。と感想を頂戴した。

その”魔法の質問”との出会いから、自問自答して自己と向き合うようになってから、徐々に変わってきたんだ。
そして、その仲間と付き合うようになって、いろんな人と出会っている人を受け止められるようになってきたんだ。

【ポイント】

素の自分を自由に気兼ねなく表現できる事が出来るようになった。

目の前の人に全力で向かい合って、受け止めていると不思議な事に、自分のことも受けてめてくれる様になって、いつの間にか出会う人が、大体、僕が望んでいる人ばかりになってきたんだ。

もう一つ、大切な事は普段の会話で使う言葉でも同じ効果があるんだ。

好きな自分になれる7つのヒケツ

声が波動となって伝わる。”ありがとう”の言葉の力凄いよ。
逆に否定的な言葉言っていると、その通りになるんだ。
だから、人の悪口言ってる人に近づかない。悪口言わない。

”引き寄せの法則”によると、自分の心のあり方が波動となって同じ波動の人が集まる。全て自分の発している波動で決まるとあります。

正に、その通りになっているんだ。

相手を変える事はできないので、自分が先に変わればいいんだよ。

あなたが好きな自分になって、あなたが素の自分になって、ワクワクする事を見つけると不思議に人が集まって来るよ。

自分がワクワクするか、ワクワクしている人と付き合うか、どちらかだよ。

さあ、あなたも初めて見ませんか？

【しつもん】 「あなたはどんな人といると楽しいですか？」
「あなたはどんな人に出会いたいですか？」

【ミッション】 上記で出た答えが自分が望む姿です。その望む姿に近づくためにできる事を書き出しましょう！

- ・ 7つのヒケツのうち1～6までのしつもん
- ・ ミッションを日々の生活の中で考えるです。

休日や時間のある時に、何度も繰り返して継続してください。



【旅先でする事】

7：場所を変える

「自分に自信を持てる好きな自分に生まれ変わりたい」とか「自分の強みを発揮して活躍したい」日々の仕事などで時間が過ぎて行くけど、どうすれば早く変われるのか？悩んだ事はないですか？

長い間、生きてると何回かは考える時があるものです。僕も家族の事や仕事の事で上手く行かない時など僕も何回も考え悩んだ事あるのです。特に、毎日が同じでつまらなくて、仕事に行き詰まったりした時は、このままでは何ともならない様な錯覚に陥りますね。

そんな時に、僕が解決してきた方法をお伝えします。

僕の場合は、22歳の時に初めて行ったスリランカの旅に再度行くことに決めた。

その理由は、22歳の時の素直な自分と同じ気持ちに戻れるかもしれないと思ったからなんだ。折角、行くので14日間行く事にした。

夏の暇な時期に仕事も調整して、行くと決めれば天は味方してくれる。

それは、よく行くスリランカのレストランでそのスリランカ人のシェフに7月にスリランカに行くだよ！という話をしていた。

しばらくして偶然、ランチタイムにスリランカ人の方が来ていて、その人を紹介してくれたんだ。その方は日本語も上手で、今度来る時は是非連絡してね。と言ってくれた。

実際にその方にはコロンボで大変お世話になって、自宅まで招いて頂き、食事をご馳走になったりして、友達になったんだ。

僕の旅のスタイルはバックパッカーな旅。高級ホテルは1泊だけで、あとはゲストハウス。移動もバスで決してリッチな旅では無かったけど、それが良かった。滞在3日目ぐらいから現地の空気に馴染んで来る。英語も慣れて来て身振り手振りでコミュニケーションも取れて来る。

好きな自分になれる7つのヒケツ

世界遺産の一つ、“シーギリヤロック”の頂上では王様の気分になり、“ニラベリビーチ”では綺麗な砂浜で朝日を浴びながら3日間瞑想をした、また1泊だけ予約の中々取れない有名な“ヘリタンスカンダラマホテル”で優雅なひと時を味わったり、“キャンディ”の街では老夫婦の自宅のゲストハウスに泊まり、まるで自宅の様にリラックス、お気に入りのスポットになった。

結果、日常から隔離された場所で自分と向き合い、自然に触れ、人の優しさに触れ、忘れていた自分を取り戻す事ができたんだ。

【ポイント】

仕事から隔離され、自分と向き合う事で素の自分を取り戻せた。
都会ではなく自然の中で過ごす事で、忘れていた自分を思い出せる。

長期の旅に行きたいと言っても家庭や仕事の都合ですぐには行けないよね。
年に数回、長期の休みを取れるチャンスがあります。その時を狙って今から計画をしよう。

行くと決めれば、その待ち期間に、7つのヒケツのうち1~6を繰り返し実行する事がコツだ。

旅行会社のツアーで団体で行く旅よりも、出来れば自分でエアーチケットを買って行くバックパッカー的な旅がオススメ。

期間は出来れば7日~10日間。

欧米の先進国よりも異文化の国が絶対いい。

英語が喋れないから・・・とか。〇〇が食べられないから・・・とか、言っているのは、目的は達成できません。まずは、往復のエアーチケットを買う事。

ここの点が一番効果の高いポイントです。

非日常の場所に行って初めて自分が変わるのです。

そこで、オススメの旅先は、欧米で行きたい国のベスト2位、日本でも女子が行きたい国ベスト1に上げられている国“スリランカ”です。

さあ、あなたも旅に出かけてみませんか？

【しつもん】 「夢を叶えた後、あなたの楽しみは何ですか？」
「自分らしさは何ですか？」

【ミッション】 高級ホテルもいいですが、安いゲストハウスにも泊まり、現地の人と友達になってください。

素の自分で接して、人の優しさやに触れる。

日々のしがらみから隔離された場所で、自問自答の時間をたくさん取ってください。観光地巡りは行くとすれば2~3カ所で十分です。

質問の答えを出来れば一緒に行った人とシェアして下さい。日本で出た答えと違う答えが出るでしょう。



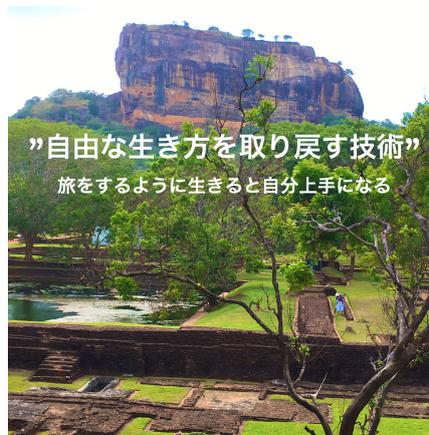
好きな自分になれる7つのヒケツ

最後までお読みになって頂きありがとうございます。

54歳の時の僕が体験した経験談を元にしてまとめたヒケツです。

少しでもあなたのお役に立つ事が出来れば幸いです。

最後に僕が一番ワクワクする事は、ひとりでも多くの人にワクワク感を取り戻して頂き、そしてその波動が日本中に伝わり、日本中の人々がワクワク感で包まれることなんです。



そんな世の中になればいいと思いませんか？

まずは、目の前にいるあなたからワクワク感をお伝えしたいと思っています。

なお、もっとさらに詳しく知りたい方のために、ブログを開設しています。

□「自由な生き方を取り戻す技術」

→168Rebornclub.com (今すぐクリック！)

□Facebookページ「自由な生き方を取り戻す技術」

→<https://www.facebook.com/68selfleadership/>

□Facebookページ「あなたに寄り添うしつもんコンサルタント」

→<https://www.facebook.com/valueup168/>

(是非、いいねを押してね！)

に詳しく綴って行く予定です。

また、感想をお聞かせ下さい。info@168rebornclub.com まで

好きな自分になれる7つのヒケツ



西口吉宏ってどんな人？

好きな言葉：“人生思い通り”、“念ずれば花ひらく”、“七転び八起き”

嫌いな言葉：“無理”、“出来ない”等ネガティブな言葉

好きな事（物）：家族、旅（バックパッカー）、自然（海・山）、人、犬・・・

好きなスポーツ：サッカー、トレッキング、フィッシング、サーフィン・・・

趣味：キャンプ、写真、料理・・・

使命役割：自分がワクワクする事を夢中になる事により、周囲の人に波動を
発し続ける。

生きがい：人を育てる

西口吉宏の仕事

”自由な生き方を取り戻す”セミナーや体験会を開催。

起業したい人向けのコーチ、個別・グループコンサルティング。

年に数回、スリランカでの講座開催。

フェイスブック [facebook.com/nisihiguchi0408](https://www.facebook.com/nisihiguchi0408)

ツイッター @ahaha7,@nishiguchi0408

Copyright by 西口吉宏

好きな自分になれる7つのヒケツ

インスタ

@y.nishiguchi