

「悩みのるつぽからスルッと抜け出す

21 の魔法の言葉」

のちよい読み 原稿プレゼント

2019年9月3日に出版した電子書籍の、
著者宮本のお気に入りをちよい読み！

してくださいませ～。

自分のフツューは ハイレベル♪



他人から見たら
超絶スゴイかも。

1 「自分のフツーはハイレベル」

人は、何かをする時、癖や習慣があります。

いわゆる、自分のフツーです。時にそれは、他の人にとっては、フツーではなく、とてもハイレベルだったりします。私はよく、動体視力が長けている！と言われます。笑。これは、スポーツ選手が、ボールを見る視力が長けている、というのではなく、ある情報についてのキャッチ力に優れている、そうです。

私の興味関心があることについての、情報をキャッチするアンテナは相当高いらしいのです。

というのは、普段の生活の中で、つい見逃してしまうメールやSNSの投稿、TVや新聞の記事などでも、かなりの確率で逃しません。……と、これは、私の話ですが、自分には普通にできることは、簡単なので、当たり前のこと。

でも、それは、他の人からすると、すごい！ことだったりします。たとえば、私は英文タイプ……夢中で学んだので、今もブラインドタッチでPCをタイプするのは、得意です。が、これ、両手の人差し指でパソコンを打っている人から見ると、尊敬に値するそうです。こんなの、全然すごいことではないのに。

まあ、そういう感じです。たとえば、早起き。とか、たとえば、整理整頓とか。むしろ習慣にしていることは、意識していない分、普通。それって、すごいんだ！と思うことって、とても大事。

ムーリー君と さようなら



無理ムリ言うと
何も始まらない。

2 「ムーリー君とさよなら」

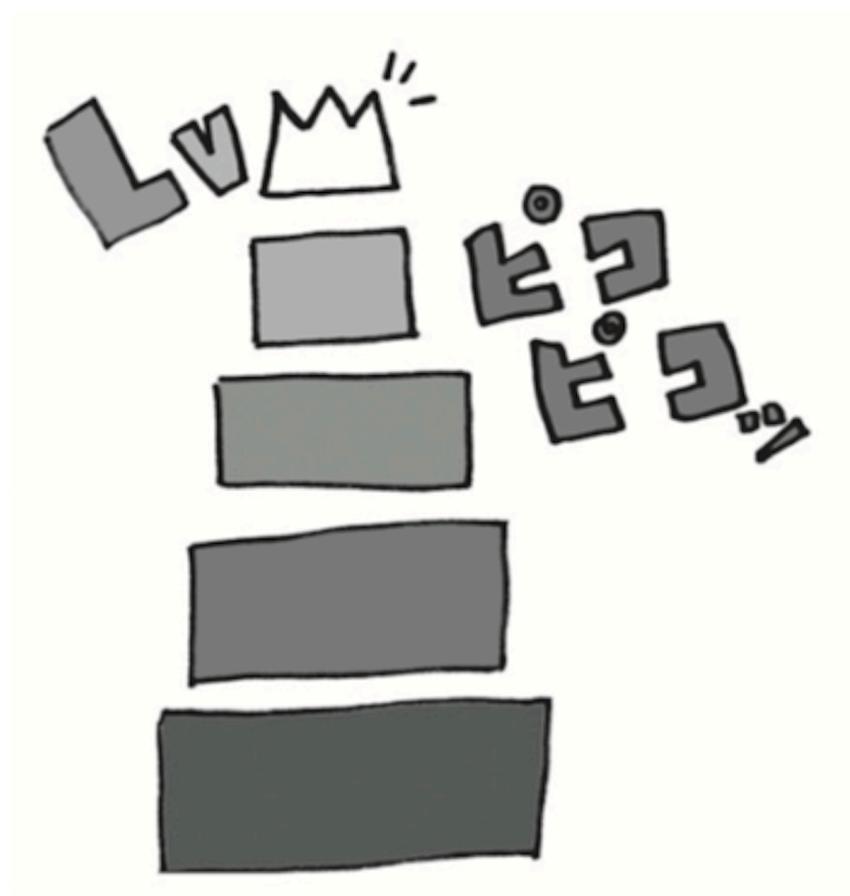
あなたの周りに、いませんか？ ちょっと提案した途端、「無理」と言い放つ人。まあ、言い放つ、とは言わなくても、すぐに、「どうせ無理」「私には無理」「無理だよ～そんなの」と、「無理」が口癖になっている。あなた自身ではないといいのですが……。

まあ、そう言っているうちは、間違いなく無理ですね。なんでも。「どうしたら、できるのか？」を最初から考えていませんから。無理！って言って、やらないほうが楽だったりしますから。

でも、「どうしたら、できるのかな～？」って考えることで、どんどん変わって、素敵な未来に変化していくのに、なぜやらないのか？

それは、やって失敗するのが怖いから、最初からやらない選択をしているのです。だから、なにも変わらない。ムーリー君とは、お別れして下さい。

経験値



だてに歳は重ねてない。

3 「経験値」

年を重ねると、1年があっという間！と感じませんか？

あれ？ もう8月？ この間お正月だったよね？的な。以前、人間の寿命が80年だったとしたら、20歳までの体内時計と、その後60年の体内時計では、感じ方がイコールだ、ということを知ったことがあります。そういえば、小学校の時の毎日の6年間は、とても長くて、放課後もたっぷり遊べた……と思いませんか？

それは、子供の時は、すべてが新しいこと。新鮮だったから。でも、大人になると経験していることが増えて、何も目新しくなくなって、さらあっという時間が流れていくそうです。

でも、それだけ経験している！ということ。その経験は無駄ではなくて、時間の積み重ねです。

年取っちゃったなあ。じゃなくて、経験の積み重ね。無駄に年は重ねていません。

あなたが、間違いなく重ねている経験は何ですか？

へそ理論



大事な相手には
へそを向ける。

4 「ヘソ理論」

ボディランゲージってご存知だと思いますが、これは、相当に思考や、感情を表すってご存知でしたか？

アメリカではFBIが、このボディランゲージを使って、犯罪を解決しているそうです。目の動きで、本当か嘘か、見極める方法もあります。

嘘をついている時は、目が踊るって、実は本当なんです。目は脳から直接司令を受けている臓器です。

腕を組むのは、自分を守りたい。相手に警戒している。

やたらに自分の体を触るのは、とても不安な時。自分を無意識にいたわっている。

腰が引けているときは、本当に怖い。上半身だけ避けて、腰が引けていない時は、実はまんざらでもない……などなど。

さて、話を戻すと、相手にヘソを向ける……というのは、本当に相手に気持ちを向けているということ。実は、これを日本中で、一番実践していらしたのが、上皇陛下だと、私は思っています。災害などの時に、被災者ひとりひとりに、ちゃんとおへそを向けて、おことばをかけていらっしゃる陛下。だから、被災した人たちも、とても感謝する。けれど、被災地を訪問する他のお偉い方は、顔は相手に向けていても、足先が出口の方（つまり、心が次の案件など）に向いて、おへそが被災した方に向いていない。

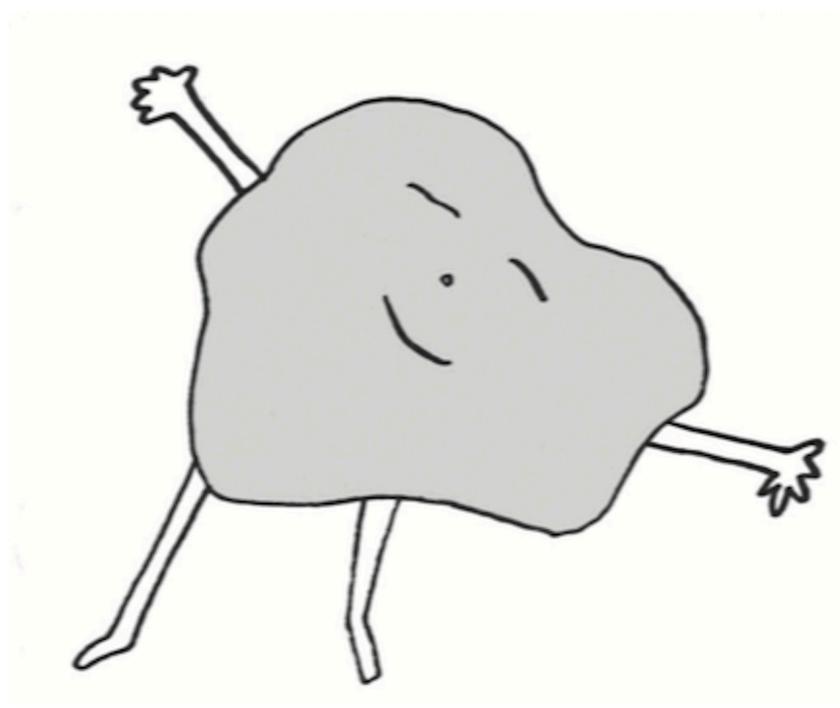
いろいろなお立場があって、仕方がないのだけれど、この違いが、相手に完璧に伝わってしまうんだなあ、思うのです。

本当に相手を大事に思っている時は、おへそが相手に向くものです。無意識に。

あなたの周りで、そんなことはありませんか？ 一度、そういう視点でご覧になって下さいね。

あなたのおへそは、どこを向いていますか？

手を抜かずに 力を抜く



頑張らなくていいんだよ。

5 「手を抜かずに力を抜く」

これは、私のしつもの師匠のマツダミヒロさんの言葉で、大事にしたいと思っていることです。

何かやるぞーと思うと、つい肩に力が入ってしまいます。でも力を抜くって、とても大事なこと。よくゴルフプレイヤーが、ティーショットの前に、肩をブルブルと振ったりするのを見かけますよね。人それぞれかもしれませんが、具体的には、手を開くのが良いそうです。でも思いっきり「パー」で開くと、指先に力が入るので、ゆるく広げる状態が一番いいとか。

それはさておき、そうやって力を抜いたとしても、手を抜かないって、どういうことでしょうか？

個人的にも、大事にしたいテーマです。つい、この辺でいいや……。といい塩梅（あんばい）、いい加減にします。それはそれで大事。

でも、お客様に届ける時には、手加減しない。手を抜かず、最後まで。でも、それだと、力が入る？ 堂々巡りなのですが、大事なものは、それをいつも肝に銘じ、力を抜いて、最大のパフォーマンスを目指す。

ということかな……と思っています。

あなたは、どう思いますか？

以上宮本セレクトの5つでした。

この本の第2弾「面白がる！と楽になる！21の魔法の言葉」は、2020年5月5日発売です。

そちらも読んでいただけたら、とても嬉しいです！

Mail:info@mind-shift.jp 宮本園え