

心に響くこと だけを やりなさい！

ジャネット・アウトウッド／クリス・アウトウッド著

鶴田豊和／ユール洋子訳 フォレスト出版

「パッションテスト」を希望する賢者たちの声の一部

- * ジェイ・エイブラハム(世界 NO1 マーケティング・コンサルタント “ハイパワー・マーケティング” 著者)～本書はとても刺激的で啓発される本です、今までに誰も明かしてこなかった秘密が書かれています、とても意欲をかきたてられました。
- * ハーブ・エッカー(全米ベストセラー “ミリオネアマインド” 著者)～本書を通じてパッションテストを受ける事で、あなた自身のユニークな才能を発見できるでしょう。
- * ドクター・ジョン・F・ディマティーニ(“心を知る技術” 著者)～読者が生来の天職や使命を発見して「自分の心からの夢に生きる」という一番大事なことを行う助けになってくれたことに感謝します。

(訳者まえがき)

～世界一の情熱発見ツール「パッションテスト」本書のタイトルにある「心に響く事」だけ、をやって生きる人生とは「情熱を生きる人生」のことで、幸せな成功者のたった一つの共通点です、自分のやっていることが好きでたまらない・質へのこだわりが徹底している人です、自分の情熱に沿って生きると直感が鋭くなり、様々な幸運を引き寄せやすくなって夢の実現が加速します、これは多くの著名人の自叙伝でも示され、私自信も沢山経験してきました。自分の情熱が明確になれば同じ様な情熱を持つメンターや師匠は自然と見つかります、毎日を楽しみ乍ら夢に向かって進んでいけるようになり、あっという間に次々と夢が叶います。

本書では世界一の情熱発見ツールと言われる「パッションテスト」を体験できます。実際にやってみると「自分の人生の方向性が明確になります」本書を読み終える頃には「これが自分の生き方だ！」と、胸を張って言えるようになるでしょう。

(プロローグ)

* 情熱的にワクワク毎日過ごす人生～望む未来を手に入れる3つのステップ～

- ① 意図～自分が人生で本当に望んでいることが明らかになります
- ② 注意～望ましい未来を選択し、意識を向けるようにすると、それは実現し始めます
- ③ 柔軟～望む未来を明確にし、意識を向けたら「人事を尽くして天命を待つ」

* 科学的に実証済！「人生の目的」と「情熱」の深い関係～情熱とは～あなたが愛するものや人のことで、あなたにとって最も大切なものです。

ペンシルバニア大学の神経科学者アンドリュー・ニューバーグ博士とマーク・ウォルドマン博士は「あなたにとって最も大切だと信じている事に沿って生きる時ネガティブな感情は減りポジティブな感情は増えるのです」従って健康に良い

幸福に繋がります、人生とは「究極の目的を見つける旅」と云えるでしょう。

第1章 「すべての始まり」今なぜ苦しいのか？

「果たしてこんなに頑張る事に意味があるのだろうか？」「今生きている人生ではなくもっと自分らしい天命を生きたい」天命から外れた生き方は一瞬にして変える事が可能です。

第2章 パッション(情熱)テスト誕生～「どうやるか」より「なにをやるか」大成功しているパワフルな人の共通点、自分の最も大事な「願望」を見つけ出している事は愛の扉を開く事なのです、人生の目的とは「楽しむこと」困難に直面しても自分の行いを愛している。

第3章 さあ、パッションテストを受けてみよう！～2つのステップ～

ステップ1. 最低でも10個以上のパッションを書き出しましょう(15個以上でも可)

その際に「理想の人生を生きている時、私は“○○○”を始める、○○○部分の参考例 “ミステリー小説を書いて成功している” “自分の価値観を共有できるサポートチームと働いている” “安心できる美しい家に住んでいる” “自分が行う事は何でも楽しんでる” “家族と質の高い時間を沢山過ごしている” 等、自分が愛する事や自分自身の幸せにとって本当に大切なこと、あなたの心に火をつけて、やる気にさせるものの手がかり、あなたの得意な事、よく人から誉められる事、他の人より上手くできる事です。

*自分の発想の殻を破る～「どのように実現するか」は後で考える

*超ベストセラー作家がパッションテストに挑戦～(“心のチキンスープ” シリーズは世界中での累計販売数は1億冊超・著者のジャック・キャンフィールドが書いたパッションの内容～①人々が自分のビジョンを生きる事を手助けしている ②活力に満ちたチームの一員である ③多くの人の役に立っている ④国際的な影響力を持っている ⑤自分の組織で認められたトレーナーたちの核となるグループを作っている ⑥有名人としての地位を楽しんでいる ⑦リーダーとしての役割を持っている ⑧テレビを通じて影響力を持っている ⑨億万長者である ⑩沢山の自由時間がある ⑪とにかく楽しみまくっている ①～⑤は既に完全に実現していると

*とにかく明確にする～望むものが明確になればなった分だけ自分の人生に表れる

*パッションと目標の違い～パッションはどのように人生を生きるかであり、目標とは達成しようとしている事です。例えばパッションは億万長者でもないにも拘らず「億万長者である」目標は「翌年2百万ドル稼ぐ」

*書き出すときの注意点～①人と相談しない ②カップルと一緒にテストを受けない ③一気に終わらせてください ④静かな邪魔の入らない環境で行う ⑤短く明確な文で表現する ～テストは半年に1回以上行う～

ステップ2. ～書き出したリストを自分にとって大切なものから順位づける～

*並び替え3つの手順

- ①一番目と二番目の比較 ②上から順に比較していき最終的に選んだものを1位とする ③一番を外して二番目を同様にして選ぶ 以下同じ様に三番目以下を決める
- * 並び替えの5つの注意点～(イ) 迷った場合に、いずれを生きられないのが辛いかわりか (ロ) 最初に心に思った事の方が真実に近い (ハ) 自分に正直になる (ニ) 比較のプロセスを省略しない (ホ) 途中で自分の選択が変わっても気にしない

第4章 パッションを生きる～6ヶ月に1回はテストする

- * パッションの内容は常に変わる～成長していくにつれ自分自身に対する理解が深まる、自分を深く知れば知るほど、より完璧に自分の運命に沿った生き方ができる。
- * ネガティブな思考を一瞬で消す言葉～人は恐怖心から自分が望んでいないことにフォーカスを向けがちで、それに気づいた時は「キャンセル」と口にして、それとは反対の出来事に注意を移す。
- * パッションスコアをつける～自分の上位5つのパッションに各々0点から10点と評価点をつける、あなたが毎日毎日一瞬一瞬絶えず注意を向けている事柄があなたの人生で作り出されている事柄を左右する「どこに自分の注意を向けるか」**21日間新しい習慣を実行し続けると習慣は変えられます。**
- * 自分が人生で望んでいる事を生み出さない考え方をしている事に気づいたら＝毎日ゴムバンドを手首にはめて手首から引っ張ってはじく→アイタタタ…この方法をしていると自分の人生で不幸や失敗に向ける習慣を打破できます。
- * 自分が望むことは何でも実現できる秘訣「パッションカードの作り方」名刺サイズのカードを用意(無料プレゼント＝フォレスト出版検索)パッションテスト日付、自分の人生を生きる時、私は…… 1. …… 2. …… 3. …… 4. …… 5. ……
～以上もしくは、よりよい未来へ
- * パッションカードを根付かせる方法～選択や決断やチャンスを目の前にした時には自分のパッションに沿って選択しなさい(その為常にパッションカードを持ち歩く)又、カードは毎日何度でも目にする事が出来る場所に4～5ヶ所配置する。
自分の中にしっかり根付くように一日中・何度かカードを読み上げる。

第5章 マーカーを創ろう！～マーカーとは？～ある医師のマーカーづくりの具体例＝パッションを生きる上での「道標」です。

- * パンカシュ・ナラム博士は有名なアユールヴェーダ医師です、20歳の頃は彼によると無知で何も持っていない無名な人間でした、或る時・師匠から「自分の人生にとって最も大切なことは何か？」と聞かれパンカシュは「世界で最も有名なアユールヴェーダ医師」と答えた「よろしい、ではそれを書き出ささい」と言い、パンチカードはその通りにした、医師は更に「後日自分が夢を生きるかどうかをどのように判断しますか」と、尋ね、パンカシュは「私は少なくとも10万人の診察をしている、又、マザーテレサが私のクリニックに来て私の働きを認めてダライ・ラマの診察もしているでしょう、世界中にアユールヴェーダのセンターを開いている事でしょう」と、 P 3

云った。医師は又、「それを書き出しなさい」と、云われ尊敬している師匠の云われる通りにした。その後、パンカシュは世界12ヶ所にアユールヴェーダのセンターを開き40万人以上の診察を行い、マザーテレサも訪れ彼の功績を称え、ダライ・ラマの診察もした。

* 全ては頭の中から始まる～単なるアイデアから始まったものがやがては人生で現実となる、先ずは自分の夢を書き出し、それを可能な限り明確にすること～成功者とは自分が意識を向けているものから現実が創られている事を知っていて、自分が望む現実を意図的に創り出しています、自分の意図に沿わない結果となった場合は「自分の内面を深く見つめるべき時である」

* アテンション(注意)～成功者の習慣(人間は習慣の動物である)

- 自分の上位5つのパッションを毎日見直す時間を取る
- 自分が何かを決意する際には自分のパッションに沿って決定する
- 自分の人生に対して責任を持つ ○ 毎日祈りや、瞑想の時間を持つ
- 定期的に運動する ○ 適度な休息をとる
- 日常的に慈善事業に寄付する ○ 健康的な食事をする
- ポジティブな話をする事で、周りの人のやる気を高める

新しい習慣をつくるには 21 日かかるという研究結果があり、すべてを一度に行おうとしないで新しい習慣を一つ選びそれをマスターしたら次の習慣に進みましょう。

* 恐怖への対処法～目標に対し小さなステップを段階的に踏むと自分の目標が達成できる理由に注意を向ける事で最終的に恐怖意識を乗り越える事が出来て得たい結果が手に入る。

* マーカー(道標)の作り方～白紙の上部に自分のパッションの一つを書いて3～5のマーカーを書く、マーカーは実際には「自分が十分にそのパッションを生きた時に、どんなことが起こるだろうか」の答え

例1. パッション「私は世界的に有名なピアニストです」

マーカー「私は世界中の首脳たちの為に演奏している」「テレビ番組に出演」

「私は演奏で年間百万ドル以上稼いでいる」

例2. パッション「私は今を生き、直感を信じている」

マーカー「私は一緒に生きている一人一人に集中して接している」

「私は完璧な毎日を過ごし、苦勞せずに毎日が過ぎている」

「私は一瞬一瞬自分にとって最適な選択を行っている」

第6章 夢を実現する

* ビジョンボードをつくろう！～自分のパッションに関連する好きな写真を探し切り抜いてビジョンボードに貼ります=毎日それを目にする。

* パッションページをつくろう！～これまでに4つのものを作成～① 5つのパッション
② パッションカード ③ マーカー ④ ビジョンボード

これまでに上位 5 つのパッションについて 1 ページずつ用意しそれぞれのマーカーを書き出しました、同じページにそのパッションがあなたにとってどんな意味があるのか、数行の文章で表現します～目を閉じて、あなたが1番目のパッションを生きている、としたらどうい生活を送っているか想像してみましょう・・・上位 5 つ 1 ページずつ書く、全てのパッションについて読んでみる、読んだ通りの人生を鮮明にイメージする。

- *なぜ人生が想像したよりも必ず良くなるのか？～人生は先ず頭の中で創り出され、その後現実にとなります。人生で起こる全ての出来事は自分が成長する為に起きています、今人生に起きていることに心を開いていると(こうあるべきだ、という考え方を解放)あなたに奇跡が起きるチャンスを作り出すことができます。
- *100歳のバースデー～あなたは100才の誕生日にタイムトラベルしてあなたの人生を振り返り要約します、書くときは第三者になりきる、「人物像」「あなたの人生」「残した影響」～最高の瞬間は？ 愛した人は誰？ どんな人から愛されましたか？ あなたが創造したものは？ どんな教訓を残しましたか？ 周りの人はあなたのどんなところに感謝していますか？
- *ジャネット 100才誕生日に5千人以上の前で語った友人クリスの短い例「ジャネットは理想の生き方を示し“自分のパッションを生きる”と決定、奇跡は何度でも起きる！ということを実証してくれました、書籍、TV出演、映画、雑誌全てに於いて一貫したテーマがあり、彼女のTV番組は世界中で一番の視聴率を獲得しました、愛にあふれた映画はファンの心を掴み、世界中の聖者をそれぞれの国の一般家庭に連れていく革新的なドキュメンタリー映画はアカデミー賞を獲得、収入の90%を寄付(多くの財団を設立・年間数十億ドル)彼女の死後もズーと影響を持ち続けるでしょう」
- *自分の天賦の才能を書き出す～書いたものは何でも引き寄せることができます～書いたら最後に必ず「以上、もしくはよりよい未来へ！」と、書き足す。

第7章 世界はあなたの在り方を映し出す

- *パッションを生きる上で役立つツール～何千人もの方々をコーチングする中で自分はパッシングを実現できると信じる事が出来ない人は自己評価が低い人と分かった、パッションを生きる方法はあなたのハイヤーセルフ(あなたの夢を実現し才能の全てを開花させる高次の自分)と共に自然法則の流れに身を委ねた先にある。
- *セルフイメージを変える「感謝ゲーム」～毎日やった事を振り返り、感謝する事柄を見つける、自分に感謝できる事、その日に成し遂げた成功事例を10件以上書き出す(前日の繰り越しはいけません)自分自身の感情がどう変わっていくか確かめる、パートナーと感謝ゲームをする、交代で先ず相手に感謝している事を見つけて伝えます、次は交代します、これを10回以上続けます、次は自分について感謝している事を一つ言う(今迄のもの以外)
- *パッションを生きる為の7つの基本原則

イ. 決断する「自分のパッションに沿った選択をする」

ロ. 明確にする ~6ヶ月に1回はパッションテストを受ける 少なくとも1年に1回は
マーカーとパッションページを見直す

ハ. 注意を向ける (自分が望む事に毎日注意を向ける)

ニ. 心を開く (自分個人の意思から自由になる事は神の意志に心を開いていること)

ホ. 誠実になる (自分にも他人にも一度約束した事は必ず守る)

ヘ. 続ける (心の深い部分から湧き上がるパッションはあなたを突き動かす)

ト. 自分の心に従う、全てうまくいかない時は自分の心に聞いてみる

第8章 あなたはあなたが思うようになる

* 自分が人生で愛していること、喜びや情熱を感じる事に注意を向け続けると、人生において実現されやすくなる、人生で経験する事には全て何らかのメリットがあることに気付くと、もう何も逆らわなくてもいい、守りに入らなくてもいいということが分かる。

* 聖者ナニ・マー(イギリス出身)が説く「引き寄せの法則」~

幸せを得る方法はあなたが欲しいものを与える事、本当に欲しいものは幸せ以外にありません、自身が幸せに満ちた人たちは他人の為に尽くすことが出来る、悟りを開いた人たちが苦しむ人たちを悲しみから出してあげたいと思うのは当然です、**私達が本当に欲しいものは幸福と愛です。**

第9章 コントロールを宇宙に委ねる

* 自然ガイドシステム~自然のメッセージに耳を傾けていると進むべき道をガイダンスしてくれるでしょう。

喜びと充実感👍~喜びと充実感

= 拡張(幸せ、やる気、ワクワク、オープン、繋がり、愛情、寛容、優しい、慈愛)

惨めと苦しみ👎~惨めさと苦しみ

= 収縮(動揺、怒り、不安、緊張、イライラ、不幸、落ち込み)

収縮を感じている時は「気楽に移行・自分に優しくしよう・一歩下がって現状を見よう」

* 自然ガイドシステムの使い方~困難にぶつかった時には気分転換する(テニス・昼寝・散歩など)収縮の時が来たなら休止する、問題が頭を離れているとピンと閃く。

第10章 自分だけでなく、皆の為に

* 情熱的な人生を妨げる3つの事(今迄の固定観念から離れる)

~①誤ったアイデア ②誤ったコンセプト ③誤った思い込み

私には価値がない、私にはできない、私はたいした人間ではない

* 宇宙ハイウェイを旅するためのアドバイス

~パッションと欲望の違い「アルコール依存、麻薬中毒、セックス依存は欲望です」

~選択や決断やチャンスを目の前にした時、パッションに沿って選択する

~他の人を助けることは自分自身を助ける事、つまり他の人達が望んでいる全てのものを手に入れることを助けること。

~人生で自分にかかわっている人たちにキチンと向き合う「いいところを探す」P 6

「愛すべきところを考える」「凄いと思うところを考えてみる」感謝と理解する相手が誰であろうと「相手にとって大切なことは何かを考えてみる」

～あなたが望む全てを受け入れる最短コースは先ず「相手のニーズ、望み、願いに焦点を絞って、それらを実現させる」ことです、それは最高の喜びです。

他のみんなの人生をより良くしたとき、あなたの人生は自動的に開かれ一気に広がる。

第11章 信頼が旅のスピードを左右する

*夢の達成速度は〇〇〇で決まる～夢の達成迄にかかる時間はあなたの信念が直接的に影響する、今の人生が気に入らなければ、あなたが変わればいいのです、心の底から本当にできると感じられる迄根拠を探し続ける。

*人生はどの時間もギフトである～運命は最終的には自分の味方だと信じる、それを証明する出来事や経験を探し始めればそれを証明する様な出来事が起こり始める。

～物事はきつとうまくいくと信じられるようになればなるほど夢を実現するスピードは劇的に早まる、信じることは成功への鍵なのです。

第12章 喜びは常にそこにある

*最近の著作ベストセラー「“脳にいい事”だけをやりなさい！」（茂木健一郎訳）の著者マーシーは累計13百万部売り上げています。

～パッションに沿って生きている時は魂と天命に沿った生き方をしていますから私達は幸せを感じます「幸せな人たちに共通していること」は「望まない状況にいる場合でもそこにギフトを見出す」心から幸せな人はどこにしようと、どんな状況でも目的感を持っています。一方・引退した人たちの統計には驚かされます、退職したとたん亡くなってしまう人も少なくありません「生きる目的」を失うからです。

～私の父は歯科医の仕事をこよなく愛していて 72 才の時に渋々引退、手作業の仕事が好きでレース刺繍を始め、その達人になり85 才のある日に実家を訪ねると、複雑で大きな作品を手掛けていて、今のペースでは4年かかるだろうと、そして完成させカリフォルニア州で刺繍の賞を受賞した。

～最も大切なことは頭ではなく心の声に耳を傾けることです。

(エピローグ)

私たち二人が本当に自分のパッションに沿った生き方ができるようになるまでには30年以上の時間が必要でした、周りからサポートを得ることは必要不可欠です、自分だけで成功できた人は誰もいません、メンター・先生を探しましょう、何よりもパッションテストを定期的に受け宇宙ハイウェイの旅を楽しみましょう。

～復習ポイント～

○ギフトを発見する～人生の中でよいものに注意を向ける

○自分の欲しいものを人に与える

○行動するからこそ注意を向けられる

○自然ガイドシステム～自然のメッセージに耳を傾けていると進むべき道を

ガイドしてくれるでしょう。

- 失敗という選択肢はない。
- 3つの障害～「誤ったアイデア」「誤ったコンセプト」「誤った思い込み」
～現実と戦おうとすると100%負けます。
- 柔軟～穏やかな心の時にインスピレーションは自然に起きます。
- 信頼のスピード～自分の愛情に満ちた世界に住んでいる。
～周りの人との人間関係を築くようにする。
- 幸せは、いつも、そこにある。
- 永続的な成功～定期的にパッションテストを受け続ける。
- 👍最後にこの言葉を送ります～パッションは愛から生まれ、愛は永遠の中にある神の領域、愛は生きて呼吸し私達を通じて表現される、愛はパッション炎で私達を満たしてくれる、達成感も愛より生まれ、愛を通じて満たされる、愛の為に愛に生きよう、愛を分かち合おう、私達の共通の運命に仕える為に愛のままに私達からパッションを湧き出させよう、人々に仕える為に。
- ❤️本書は幸せに生きる為に体験する本です！

(完)