

<ブレイクスルー思考>

「マイナス思考」とは、自分の行く手をさえぎる壁(問題)を前にして、絶望する。現実の悪い面に着目したり、今後の展開についても、悪い方向へ進むだろうと考える。

「プラス思考」とは、自分の行く手をさえぎる壁(問題)を、なんとかして乗り越えようとする意志を持つ。現実のよい面！に着目したり、今後の展開についても、よい方向へ進むだろうと考える。

<ブレイクスルー思考>とは、目の前にある壁(問題や障害物)そのものに価値を見出し、すべて「順調な試練」として受け止めることにより、その壁を自分の中に吸収しながら成長をはかり、一見閉じられているかのように見える状況を楽々と突破していくような発想法！

【ブレイクスルーするための10プラス1の発想法】

(1) 楽しく笑え、感動に涙できる方向へ進む。

～人生で何かの選択に迷った時には、どちらの方向へ進むのが、『よりワクワクすることができ、ワハハと笑う機会の多い選択になるだろうか?』と考えてみればよい!

(2) 物質主義的観点とスピリチュアルな観点とのバランスを取る。

1. 人間の本质は、肉体に宿っている意識体である。
2. 人生は、死・病気・人間関係など、さまざまな試練や経験を通じて学び、成長するための修行の場であり、自分で計画したものである。
3. 宇宙には、因果関係の法則が働いている。
4. 人間は、自分の成長のために最適な両親を選んで生まれ、夫婦や家族は、過去の人生でもそうであったように、未来の人生でも、夫婦や家族として身近に生まれ変わる。
5. すべての事には意味や価値があり、すべての試練は、予定通りに順調な学びの過程である。

(3) 意味が現象に優先すると信じる。

～自分の正体は、肉体ではなくそこに宿る意識体である。

*人生は自分で計画して生まれてきた。(無条件に信じること) によって、意味のないことは起きない!!

(4) 人生のブラックボックスを活用する。

～どのように解釈しても、嫌な気分になったり暗い気分になってしまうような問題は、あえて考えないで意図的に放置しておく。

(5) 「大きな出来事は、すべて予定通り」と信じる。

～人生は、よいことも悪いことも、偶然の積み重ねである。

(6) 「人との出会いには、すべて意味がある」と信じる。

(7) 落胆や恐怖心から自分を解放する。= < 人生に対する忍耐と諦念 >

1. 期待しない!
2. 期待度を下げる!
3. 落胆への耐性を強める!

(8) 理想と現実を使い分ける。

/// 『～しなければならぬ』の発想と、『～するに越したことはない』の発想///

(9) 2通りのブレイクスルーから選ぶ。

1. 場所や相手を替えないままで、自分が成長することによって事態を切り抜ける。
2. 場所や相手を取り替えることによって、再出発する。(危険度は大)

(10) 「自分に解けない問題はない!」と信じる。

(11) 自分なりの発想法を持つ。