

心地良い人生を創る、朝の成"幸"習慣

感謝の始まりで、心地よい一日を創り出す、朝起きた時の成「幸」習慣です。

"人生の小さな区切り"『朝』の習慣を変える

朝、寝起きで頭がボーっとしている時は、無意識が優位な状態です。
だからポジティブ、ネガティブ、嘘ホント、なんでもスボスボ入ってしまいます。

寝起きに何を想うかで人生が決まります。

なので、朝とりあえずテレビを付ける習慣はオススメできません。

今日から感謝と幸福感で目を覚ます毎日を繰り返してしまったら
どんな人生になってゆくでしょう？

「ありがとうございます」の持つチカラをつかう。

1. ありがとうございます と発することで、そのものと繋がります。
2. ありがとうございます と発することで、そのものと自分をちゃんと分けます。
3. ありがとうございます と発することで、今ある事実を認めて 志します
4. ありがとうございます と発することで、ご縁に感謝します

「ありがとう&ございます」でワンセット。

それが強いチカラを持ちます。

詳しい理由については、拙blog"カラタチのサトリ"の

[「ありがとうございますはZEROの言葉」](#)

の記事を参照下さい。

- ①「繋がる」とは、そのチカラと繋がります。
- ②「ちゃんと分ける」とは、間違えて癒着してしまっているものを、本来の形に戻します。
- ③「今あるを認めて志す」とは、不足感から見てばかりの「足りないグセ」を治します。
- ④「ご縁に感謝する」とは、自分に至るまでの命の歴史に感謝することです。

フレーズ

『 今日もこうして◎◎◎あることに、ありがとうございます 』

◎◎◎の中に下のフレーズを当てはめます。

【 ①チカラと繋がる 】 ● イノチがあることに ● 呼吸があることに ● 体があることに ● 大地があることに ● 空があることに ● 太陽があることに ● 自然があることに ● 世界があることに ● 宇宙があることに ● 意識があることに ● お金があることに ● 感謝があることに ● ありがとうございますがあることに	【 ②ちゃんと分けて感謝する 】 自分じゃないのに自分と混同してしまっている事が それぞれを尊重出来るように執着が取れます。 ● 住む家があることに ● 居場所があることに ● モノがあることに ● 着る服があることに ● 家族（&それぞれの名前）があることに ● 恋人（名前）があることに ● 仕事があることに ● お金があることに ● 富があることに ● 財産があることに
【 ③今在ることを認めて志す 】 「足りない目線」ではなく「在ることに感謝の目線」に切り替えると 存在が喜んで、勝手に繁栄してゆきます。 ● 仕事があることに ● 夢があることに ● 食べ物があることに ● お金があることに ● 若々しくあることに ● 美しくあることに ● 健やかであることに ● イノチがあることに ● 無事にいられることに ● 元気でいられることに	【 ④ご縁に感謝する 】 自分がここに存在出来ているのは遥か昔からイノチを繋いできてくれた存在があった結果です。綿々と続いてきたイノチのヒストリーに感謝をします。「孤独の思い込み」を溶かして明るくなります。 「〇〇ありがとうございますー」 ● イノチさん （全ての生命全部を指します） ● み親様（自分の先祖） ● おじいちゃんおばあちゃん ● お父さんお母さん ● 家族の名前 ● 恋人の名前 ● 仲の良い人の名前 ● 近しい人の名前 ● 嫌いな人の名前（実は自分を成長させてくれている存在）

※それぞれの持つ効果をカテゴリ分けするために敢えて重複して書いています。

※他にも思いつくフレーズを自由に作ってみてください。

やりかた

朝起きた時に布団の中で、心地よく伸びをしながら、
ささやき声でフレーズを宣って（のって）ゆきます。
普通に伸びをするよりも、体の心地良い感じが増幅されてゆきます。

※声に出せる方は出しても良いですし
囁く事も出来ない状況なら頭の中でもOKです。

何故伸びるの？

体の心地良い感覚と言葉を同期させることで、細胞から幸福体質になります。

⇒脳に入り切らなくなったデータを細胞が記憶しています。

⇒快の感覚で言葉の響きと、イメージが強烈に細胞に送り込まれます。

4つのポイント

① 眼球を上に向けることで、より無意識状態が深まります。
目を閉じて上を見た状態で心地良く体を伸ばしてください。

② 伸びは上に伸びるだけでなく
四肢全部で

- 捻ったり
- 縮めたり
- 倒したり
- 回したり
- 色々やって

とにかく気持ちよさを追い求めて下さい。正解や決まった形はありません。

③ 心地良く体を動かすことで、歪みや凝りが取れ、血流が良く健康になり、さらに上り調子になります。

④ 顔の筋肉をよく動かすことが大切です。

力いっぱい「アー」の形「イー」の形「ウ、エ、オ」もやることで、顔の筋肉の固まった所を探して伸ばします。感情が開放されて、男子は男前に、女子は愛らしい顔になります。

朝だけでなく、普段から目に入る全てのものに感謝してみてください。

作成者：チヒト

BLOG カラタチのサトリ <http://arumama.jp/>

著書：「ありがとうございますはZEROの言葉」（執筆中）

arumama.0@gmail.com

FB <https://www.facebook.com/karatachi11/>

Twitter <https://twitter.com/karatachi8>

instagram <https://www.instagram.com/chihito369/>

2017／12／28