

## 頭の中のお喋り

少し想像をしてみてください。

あなたは今、友人とホテルのティーラウンジにいます。天井は高く、椅子はふかふか、日の光がほのかにテーブルに差し込んでいます。友人とも久しぶりに会うので、わくわくしています。ところが、しばらく友人とお喋りを楽しんでいると、ふと過去の嫌なこと、心配事が頭に浮かびました。そこから、目の前に友人がいるのにそちらにはかり気を取られるようになってしまいました。頭の中のお喋りは永遠と続きます。せっかく奮発してティーラウンジに来たのに……久しぶりに会った友人と楽しい時間を過ごしていたのに……

あなたにもこれに近い経験はありませんか？あるいは単純作業をしている時や一人でいる時に、ネガティブな頭の中のお喋りが止まらないことはありませんか？在りもしないシミュレーションを頭の中で永遠と繰り返してはいませんか？この頭の中で勝手に繰り返されているものを止められたら、目の前のことに本気で集中できますよね。友人と会っても、心から楽しめるようになります。仕事の効率も上がることでしょう。

きっと、あなたはそんなの止まるわけがないと思ったかもしれません。

本当にそうでしょうか。では、子どもの頃はいかがだったでしょうか。今よりも遥かに目の前のことに夢中になっていたはずではありませんか？

## エゴ

この冊子はあなたの、「頭の中のお喋り」「在りもしないシミュレーション」を止めさせることを目的に書きました。まず、はじめに、頭の中で繰り広げられている、その正体は何なのかをお伝えします。

それは「エゴ」です。

エゴと本当の私が分離していると、頭の中のお喋りが止まらなくなります。そして、ありがちなのが、

「こんなことを考えている私はダメな人間なんだ」

と自分を責めてしまうことです。しかし、自分を責める必要など一切ありません。なぜなら、エゴというものは、ただのシステムだからです。人生において間違ったシステムを無意識的に強化し続けてきてしまっただけなのです。エゴというシステムは目の前の出来事、過去のこと、未来のことを自動で判別していきます。ですが、やることは単純でエゴの間違ったシステムを正しいシステムに作り直していけばいいだけなのです。間違っ

たシステムというのは勝手にネガティブなシミュレーションやお喋りを繰り広げてしまうシステムのことです。

世の中にはアファメーションなどの自己暗示、潜在意識への刷り込みなどがありますが、これはほぼ不可能に近いやり方です。なぜなら、アファメーションで「私はお金持ちだ」と言っても、エゴが即座に否定をしてくるからです。その否定に負けないぐらい言い続けられる猛者でないと、アファメーションをやっても苦しくなる一方なので、まずはエゴを暴走させない方を優先させるべきなのです。

私がお伝えすることは強制的ではなく、穏やかにシステムを作り替えていく方法にですので、ご安心ください。そして、やること自体はとてもシンプルです。

エゴというシステムが強化される理由は、同じような思考を何度も繰り返した時になります。特に感情が大きく動いたときは冷静さを失い同じことを何度も考えてしまいます。

例えば、お金の不安を抱けば抱くほど、お金に対して否定的なシステムが築きあげられていきます。恋愛や他のことも同様に、こうしてエゴのシステムを知らず知らずのうちに強化していつているのです。その結果とし

て頭の中のお喋りが止まらない状態になってしまいうわけです。当然のことながら人生を長く生きていれば経験も増え、思考する回数も増えていきますので、エゴのシステムも強固に構築されていくのです。これが、子どものように無邪気に目の前のことに没頭できなくなる理由です。

さて、繰り返しの思考が原因であれば、それを何とかすれば、エゴの暴走がなくなります。考えるなというわけではありません。余計な思考はいらないということです。

## 荷

誰しも思考という荷を自分自身にたくさん載せています。それを意図的におろしていくと、余計な思考をしなくなります。いわゆるエゴが正常化され、頭の中のお喋りが止まります。また、在りもしないシミュレーションも止まります。

人は、意識的・無意識的であろうと、一日に約六万回もの思考をしていると言われています。そんなに回数が多ければ思考という荷を載せてしまうのは当然で、エゴが強化されるのは必然です。人は面白いもので、体の垢は毎日お風呂で綺麗にするのに、荷という頭の垢は綺麗にしません。そ

こで、一日10分で構いませんので、【荷おろし】というものをやってみてもらいたいです。【荷おろし】とは、偏っているエネルギーのバランスをゼロに戻していく作業です。

人は大人になると「いい人戦略」を取りがちになります。これは、笑顔の方が他者と円滑にコミュニケーションが取れると経験上でわかっているからです。ところが、あまりにスケジュールが過密すぎて余裕のない時など、いつものように笑顔ではいられないと思います。その時に「真顔で対応してしまった。冷たい人と思われたかもしれない。こんな私は私じゃない。余裕のない私。情けない・・・」などと自分を責めたりしがちになります。こうなってしまうのは「笑顔じゃなくちゃいけない」という荷に自分に乗せているから起こることなのです。「笑顔じゃなくてもいい」と思っている人は同じ状況でも絶対に自分を責めたりはしません。

【荷おろし】とは、簡単に言うと、自分の常識の反対側を意図的に紙に書き出す作業のことです。

「笑顔じゃなくちゃいけない」↓「笑顔じゃなくてもいい」

「遅刻してはならない」↓「遅刻してもいい」

「家族は大切にしないといけない」↓「夫婦喧嘩をしてもいい」

実際に紙に書き出すときは自分の常識の反対だけを書き出せば大丈夫です。それから、書き終わったら破いて捨てることを推奨しています。なぜなら、誰かに万が一見られたら恥ずかしい思いをしてしまうので・・・

荷おろしで、笑顔じゃなくてもいいと書いたからといって、笑顔にならないわけではありませんし、遅刻してもいいと書いたからといって、遅刻するようになるわけではありませんのでご安心ください。過剰になっていたものがフラットになるので、とても軽やかになります。最低でも、一日10分間を一月は続けてもらえたら、かなりの変化を実感できるはずですよ。

実際に荷おろしを続けた人達から、変化があったと次々と報告を受けています。人の目が気にならなくなった、パートナーができた、売り上げが二倍になったなど、様々な嬉しい効果の報告を受けています。

まずはとにかくやってみることをオススメします。

とても短い冊子ではありますが、【荷おろし】だけで頭の中のお喋りも在りもしないシミュレーションもなくなっていきます。何でもそうですが、本当のことはとってもシンプルです。人間が勝手に「難しいことをしなけ

れば解決できない」と思い込んでいるだけです。

あなたが楽になれることを確信しております！

零学 代表コンサルタント 岡地俊明

追伸

ご質問などがありましたら、090-3147-2423までショートメッセージをください。

また、一人で続けられない方は、平日夜にzoomで集まって荷おろしをする「零会」のご案内もできます。併せて、荷おろしの例文集もあるのですが、お望みの方はご連絡ください。

更に、本格的に【零学】を学び、「人生を絶対に変えたい！」「理論を学んでみたい」という方には、零学マンツーマントレーニングについてのご案内も可能です。

「零会」「零学マンツーマントレーニング」はいずれも有料になります。セールスは絶対にしませんのでご安心ください。