

心って本当は拍子抜けするほどシンプルなもの

悩みで苦しむ人生から簡単に脱出する方法は

「全ては自らが選択している」

を腑に落とすだけ

能動には、責任がある、自由がある、権利がある。
受動には、責任がない、自由がない、権利がない。

デジタル大辞泉の解説

のう - どう【能動】
他からのほたらきかけを待たずに
みずから活動すること。
受け身でない活動。⇔受動。

じゅ - どう【受動】
他からの動作・作用を受けること。
他から働きかけられること。
受け身。⇔能動。

能動の生き方

より良い人間関係が築ける
そして、思い通りに生きられる

受動の生き方

人間関係を苦痛に感じる
そして、思い通りに生きられない

なぜそうなるのか？

人のせいにしない
↓
自分で努力する
↓
人の否定も批判もしなくなる
↓
人の長所を見るようになる
↓
他人に優しくできる
↓
他人を幸福にできる
(ストレスを与えない)
↓
他人が自分を大切にしてくれる
↓
自分が困っている時に助けてくれる
↓
自分のやっていることが上手く行く可能性が高まる

環境や人のせいにする
↓
自分で努力しない
↓
人の否定や批判ばかりする
↓
人の短所ばかりが目につく
↓
他人に厳しくなる
↓
他人を不幸にする
(ストレスを与える)
↓
他人が自分を大切にしてくれない
↓
自分が困っている時に助けてくれない
↓
自分のやっていることが上手く行かなくなる可能性が高まる

社会に応用すると

自分の内側に意識が向く
↓
思考力がアップする
↓
良く考える
↓
原因を改善できる
↓
細かい事を知ることができる
↓
仕事の質が上がる
↓
同じレベルの人が集まる
↓
チームで目標達成ができる

自分の外側に意識が向く
↓
思考停止になる
↓
何も考えない
↓
原因に気づかない
↓
思い込みで決めつける
↓
仕事の質が下がる
↓
同じレベルの人が集まる
↓
チーム内で足の引っ張り合いをする

成果の出し方

ミクロ（小）とマクロ（大）で見る
↓
長期と短期を意識する
(長期ではより良い人間関係の構築、
短期では物事の優先順位をつける)
↓
視野が広がり、全体で見る事ができる
↓
先を見通して準備が整えられる
↓
トラブルやアクシデントの対処ができる

物事的一方だけを見る
↓
目の前の事しか考えられない
(その場の感情で人に物を言う、
どうでもいい事に固執する)
↓
視野が狭い
↓
先を見通さないから準備をしない
↓
トラブルやアクシデントが起こると対処できない

能動だけじゃない

受動だって自分が選んで行動している
望む人生の創造力を上げる方法はただ一つ
自分の選択に意識を向けること
そしてその理由を知ること

『全ては自らが選択している』を腑に落とすメソッド

<http://www.rainbow-hand.com/>