

こんにちは、このはです。

こちらは私がおすすめしている自分自身の取扱説明書の作り方となります。

昨今、世の中は混乱を招く事が多く、そうでなくとも、

つつい根拠なく不安におそわれて、

何もかも投げ出してしまいたい.....とってしまう事は、

誰にだって、どうしたって、起こってしまうものです。

その気持ち自体は、人間として自然な事であり、悪い事ではないと思っております。

ただ、その気持ちが長引いてしまう事は心にも体にもよくありません。

さて、そんな時、どのようにしたらより速く回復ができるのでしょうか？

この自分自身の取扱説明書の目的は、

不安になった時やイライラした時、感情が乱れてしまった時、

そんな時に心をフラットな状態に戻す事にあります。

もちろん、「心の景色」を思い浮かべるのもとっても良いのですが、

この方法は、私が四柱推命を学ぶ前に使っていた方法で、

まだ心の景色を知らない時、

「どのようにしたら上下する自分の気分をフラットにする事ができるのか？」

色々考えて実践した結果、私にとって一番効果があったものです。

なので、全ての方に「バッチリ！効果テキメン」というわけではないと思いますが、

活用するしないは別として、

一度こういうものを作ってみる事で、

自分自身の事を大事にする、自身を慈しむ時間にしていただけたらなと思います。

それでは取説の作り方をご説明させていただきます。

3ステップで簡単にできますので、一緒に作ってみませんか？

① ご機嫌な時に「これをするとやる気が出る、気分が上がる」という行動を書き出します

ポイントは落ち込んだ時ではなく「ご機嫌な時」や「平常時」に気分が上がるものです。

たとえば、

- ・洗濯したての枕カバーに取り替えて眠る
- ・お香を焚く
- ・好きな音楽を聴く
- ・映画を観る
- ・顔を洗う
- ・アイロンがけをする
- ・本を一冊買う

などですが、さらに言うならば、

「〇〇というミュージシャンの▲▲という曲を聴く」など、

具体的であればあるほど良いです。

② 機嫌が悪い時や不安な時にしがちな行動を書き出します

例えば、

- ・暴飲暴食
- ・買い物などでの散財
- ・乱暴な言葉遣い
- ・物に当たる

などです。

こちらは具体的である必要はありません。

③ ①と②を組み合わせて取説を作ります

書き方は好みで良いのですが、例に出した内容を使って書いてみますね。

簡単で良いんです。

自分しか読まないなので、自由に書いてください。

カラーペンで書いたり、レイアウトを考えてPCで作ったり、

楽しめる方法でトライしてみてください。

※私が使っていたひな形をPDFで用意していますので（本当に簡素ですが……）

こだわりの無い場合はそちらをお使いください。

↓こんな感じで、自分が楽しめるように、少しくだけたり、ふざけた感じでOKです！

〇〇 の取扱説明書	
習性	<p>「〇〇」は普段は害のない生き物ですが、急に機嫌が悪くなったり、不安がったりする事があります。</p> <p>そんな時はやたらジャンクフードやお菓子を食べたり、言葉遣いが乱暴になったり、体に良くない事をしようとしてしまうため、注意が必要です。</p>
対処法	<p>元の状態に戻すには、陽気な音楽を聴かせたり、良い香りのお香を焚いてあげましょう。</p> <p>身の回りを清潔にしてあげる事も有効です。</p> <p>枕カバーやシーツを新しいものに取り換えたり、美しいお花を部屋に飾ってあげると喜びます。</p>
補足	<p>くれぐれも放っておくことのないように、丁寧に扱いましょう。</p>

【取説を作るポイント】

- ご機嫌な時に書く事
- 実際に紙やノートに書き出す事
- 客観的な視点で書く事
- 自分を大事にする一言で締める事(丁寧に扱いましょう、など)
- 思い出す景色を書くのも◎

【使い方】

不安に駆られたなど、気分が下がったら読み返します。

感情が乱れた時にすぐに読めるよう、しまっておく場所を決めておきましょう。

手帳にはさんで持ち歩いても良いですね。

読むだけでも結構良い感じになるのですが、

取説を読んだ後に、無理のない範囲で実行すると効果が上がります。

「〇〇を購入する」となると、すぐには対処しにくかったりするので、
自宅でできる事も何個かリストアップしておくの良いかと思います。

読み返す事がなくとも、取説を作る過程で

自分自身と向き合って、自身を慈しむ方法を探すという行為は
きっと、あなたの日々に良い影響を与えてくれると思います。

この取説が少しでも、お役に立てたら嬉しいです。

あなたと、あななの大切な方々の人生が、

より感動に溢れる事を心からお祈りしております。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

このは