

『答えはいつもシンプル！』

おはようございます、岸本です。

2014年やみつきクリスマスに
沢山、ご応募いただき有難うございます！

抽選の準備が整い次第
抽選会の様子もお届けしますので
お楽しみに～

さて、今日は

『心が美しく磨かれる方法』

をカンタンな5つのステップで
お届けしていきます。

そろそろ年末の大掃除に
取りかかる方もいらっしゃると思うので
今回は、お部屋をお掃除することで
心を磨く方法をお伝えしますね ^^

早速ですが、あなたのお部屋は
今どんな状況ですか？

モノがゴチャゴチャしていたり
安売りの時にまとめ買いしたものに
溢れていませんか？

それともシンプルに整理整頓された
安らげるお部屋になっていますか？

実は、美しい人は自分を表す部屋の中も
シンプルで自分の好きなものに囲まれて
暮らしている方がとっても多いです。

数年前、私は尊敬している先輩から

『お部屋の中は自分の**心の中と同じだよ**』

と教えていただきました。

その日、帰宅して改めて自分の部屋を
じっくり眺めて見てみると・・・

無造作に積み上げられた雑誌や本
棚やサッシはホコリまみれ) 汗
安売りでまとめて購入したけど
全然使っていないモノ、服が山盛り。

モノをつかった後は、元あった場所に戻さずに
ポイッと投げて置いていたので
色んなところに、色んなものが散乱状態) 涙

もちろん探し物をした時も
どこにしまったのか覚えていないから
見つけるまでに、時間がかかるか・・・
最後まで、見つけれません。

この現状を見た時に

『これがすべて**私の心の中**か』

とため息が出てきました。

自分の奥深い本音の部分と
向き合いたいと思っていたのに

心がこんなに、ぐちゃぐちゃな状態だと
見えるもんも見えないよな、、、と
自分自身に対してなんだか
申し訳ない気持ちを感じました。

自分の心がイライラしたり
一生懸命頑張ってるのに
いつまでたっても自分のふか〜い心の部分が
見えない原因が、この時少し理解できたようにも
感じたからです。

全ては自分が源って
痛感させられました。

そこで、早速先輩から頂いた
5つのステップの通りに素直に取り組んでみたら
自分でも驚く程のシンプル部屋になりました。

三日坊主の私でも続けられた
超カンタンな方法だったから
かれこれ7年くらい経ちますが
今でも続けて行なうことができています。

しかも！部屋がシンプルに
スッキリするだけでなく

実はこの5つのステップを行なっていると
心と時間とお金にもゆとりを持つ事が
出来るようになりました。

うふふ。

私が書いてる書も、
このお部屋のお陰で最高の作品を
生み出すことが出来ています。

素敵でしょ♪

それでは三日坊主でも大丈夫！
超カンタンで今すぐ始められる5つのステップを
あなたにもお伝えしますね！

是非！トライしてみてください♪

．．．．．

ステップ1) モノを減らす

2ヶ月以上使っていないものは

『ありがとう』

と感謝を伝えながら捨てるか
リサイクルショップに引き取ってもらう。

お友達で欲しがってる人がいたらあげるとか
オークションで売ってお小遣い稼ぎもいいですね ^^
(自分で売れないならオークションが得意な友達に頼む)

ステップ2) 1つ入れるなら、先に1つ出す

お買い物する時は頭の中で
部屋にあるどれを捨てるか
決めてから買うのです。

買う時に、捨てるものが
思い出せないなら買わない！

か、

購入はするけど、自宅に戻って
1番に捨てるものを決めてから
購入したものを家の中に
入れてあげるようにする！

毎日増え続けるスーパーの袋とか
お買い物した時に入れてもらう可愛い紙袋も
そのままストックしてしまうと
溢れかえってしまうので

可愛い・丈夫な袋に出逢えたら
ストックしたい分量と同じ数の袋を
まずは、手放してからストックするように
してみてくださいね ^ ^

ステップ5までお伝えしようとおもったけど
一気に、お伝えしても覚えられなかったり
完璧にしなきゃと思う方もいるので
今日は、ここまでにしましょう。

ステップ3以降は
シンプルな状態を保つために
必要な考え方や取り組むことを
シェアしていきますね。

まずは、ステップ2までを読んでいただき
今あるものを整理していきましょう。

いつかやるではなく・・・

ぜひ、今夜か
明日の朝早起きして
楽しいクリスマスソングを聞きつつ
取り組んでみてくださいね～

続きは次回、お楽しみに～

=====

【今月の心書講座情報】

■12月21日（日）鳥取 講師：生田綾子

詳細はこちら：

https://www.facebook.com/events/1520223941566831/?ref_dashboard_filter=calendar

【岸本オススの出逢って欲しい方】

■美魔女のお料理教室・美恵さん

サロン：<http://www.miesrecipe.jp/concept/>

Blog：<http://ameblo.jp/miesrecipe0962/>

■魔法の質問・マツダミヒロさん

今、ミヒロさんが全国で無料講演会をされています。

→ <http://shitsumon-dokusyokai.com/book.php?id=59>

■ホリスティックファッション・わかめちゃん

Blog→ <http://ameblo.jp/dream-guide/>

YouTube→ <http://youtu.be/jK-B13-EmSo>

【岸本亜泉公式メディアあれこれ】

●岸本亜泉公式facebookページ

<https://www.facebook.com/kishimotoai>

●岸本亜泉個人のページ

<https://www.facebook.com/k2.aikishimoto>

●YouTube 『岸本チャンネル』

<https://www.youtube.com/user/kishimotosyouten>