日付：　　　　年　　　月　　　日

氏名：

**不安・ネガティブ脱却！中村天風から学ぶ積極思考（３）実践編　レポート**

自分自身と対話をして、ご自身の率直な考え・思ったことを自由に書いてください。

**１．心身統一法の基礎となる「６つの生命力」のうち何を増やす必要があると思いますか**

**６つの生命力（複数選択可）**

□　一、体力 □　二、胆力 □　三、判断力

□　四、断行力 □　五、精力 □　六、能力

＜選んだ理由＞

**２．積極思考へ変革するためにまず実践したいことを１つ選んでください。**

**またなぜそれを選びましたか。**

**天風師の教え（参考）**

＜積極的精神心得＞

* ①　自分の心を強くもつ努力をする
* ②　自分の心は積極的か、第三者の心になり検討する
* ③　他の人の言葉・行動の中の消極的なものに、自分の心を同化させない
* ④　取越し苦労は断じてすべからず
* ➄　どんな時でも本心・良心に悖った（やましい）言葉や行いは断じてしない
* ⑥　以上の事項を心がけて実行すると同時に、できるだけ努めて気分を明るく朗らかに、イキイキとして何事も応接することを忘れない

＜積極観念の養成＞

* 内省検討：自分が思っていることや、考えていることが積極的か消極的か厳粛に自分自身で判断する

□　暗示の分析：この人の言うこと、していること、すぐに賛成することがいけないこと、と分析する

□　交人態度：すぐに相手に引き込まれてしまう態度に注意する（一緒になく、同情する、溺れる・・・）

□　苦労厳禁：現在苦労・取り越し苦労・持ち越し苦労をしない。苦労するのが人間あたり前と思っているけれども、苦を苦としない。なお楽しみにする。

□　＜心積極化の心がけ＞自分のことを第三者の立場に立って考えるように習慣づける

□　＜観念要素の更改法＞夜は世界一、自分よりきれいな気持ちはないぐらいの人間になって寝る。

昼は一番言葉に気を付ける。言霊＝波動が残る

**＜選んだ理由＞**

**３．信念を強くしてかなえたい願望は何でしょうか**（任意記載です）

**４．下記にある天風師の教えの中で特に印象に残った名言、フレーズはなんですか。**

**またなぜそれが印象に残りましたか。**

天風師の名言（名言は複数選択可、文章は該当箇所に下線をひいてください）

* 百害あって一利なしというのが取り越し苦労 □　簡単に得たものは失いやすい
* 蒔いたとおり、花が咲く □　恐ろしいと思っているのは自分の心なのだ
* 自己は心の主人公である □　安っぽい見切りを自分につけないこと
* よいことは真似しなさい
* 感謝に値するものがないのではない。感謝に値するものに気がつかないでいるのだ。

結局、思えば思うほど楽しい、考えれば考えるほど嬉しい、ということだけを心の中の絵巻物の中に、はっきり、しょっちゅう消えないかたちでかきどおしに書いて人生に生きることこそ、人生極楽の秘訣だぜ、これ。そして現在感謝です。現在感謝忘れるなよ。現在感謝、現在感謝でいくてぇと、そりゃもう、一秒一秒が楽しく生きられるから。ということを忘れずに、現在たった今から毎日楽しく生きてごらん。

いいかい、もうどんなことがあったって、現在感謝。いままでのようにすぐ不平不満を言うようなそんなケチな気持ちや心もちは、海の中なり山の中に捨てちまえ。

来年こそやるぞ、来年こそやるぞ、なんて思ってると、５０年ぐらいすぐにたってしまって、あっという間に人生終わってしまうからね。見事あっぱれっていうようなプライドをもって生きられることを、広き意味における世界人類の幸福のために、天風、熱意をふるってお願いして今日の講演を終わりにします。ご清聴ありがとうございました。

＜印象に残った理由＞

**５．中村天風師から学ぶ積極思考（人生編・教え編・実践編）を受講して学んだこと、気付いたこと、感じた事、考えたことなど自由に書いてみましょう。**

以上