

100%幸せな1%の人々

小林正観 著 中経出版

すべてが幸せになる59の法則

悩み、仕事、病気、お金、イライラ、子供、すべてのことを受け入れて100%幸せに生きる1%のひとになる

「100%幸せな1%の人々」とは、思いを持たず、今、恵まれていることに気づいて、感謝をしている人々です。

宇宙には、幸も不幸も、そういう現象は存在しない

第1章 すべてを受け入れる

- 001 起きてくる現象を、すべて受け入れれば、「つらい」「かなしい」と思わなくなる
- 002 自分以外の人を自分の思いとおりにするより、まるごと受け入れてしまう方が人生はラクになる
- 003 「こうでなきゃイヤだ」と執着せず、「ならなくてもいいけど、なったらいいな」と考えると、不思議な力が助けてくれる
- 004 「何も起きず、普通に、淡々と過ぎる日常」こそ幸せの本質であると気づくと、災難とは無縁になる

幸せというものは、努力して手に入るものではありません

- 005 わずか3秒で悩みを解決する方法
 - 1秒目… 過去のすべてを受け入れること
 - 2秒目… 現在のすべてを受け入れること
 - 3秒目… 未来のすべてを受け入れること

第2章 感謝の魔法 『ありがとう』

- 006 「ありがとう」は、魔法の言葉
- 007 合計5万回の「ありがとう」を言うと自分にとって嬉しい奇跡が起き始める
- 008 不平不満・愚痴・泣き言・悪口・文句を言うと「ありがとう」が消えていく
- 009 「人に迷惑をかけたくない」と意気込むより、「迷惑をかけながらでしかいきられない」と思い、まわりのすべてに感謝する

- 010 「うたし」を実践すれば、心も体も元気になる（嬉しい、楽しい、幸せを言葉に出す）

第3章 否定しない・怒らない

- 010 「不平不満・愚痴・泣き言・悪口・文句」を言うとツキや宇宙を敵に回すことになる
- 012 努力をしても、望みが叶うわけではない。あらゆることに不平不満を言わないことで、神様や宇宙を味方につける
- 013 日本人のよさの1つは、戦わない・争わないこと。そして笑顔で「和」の心を持って生きること
- 014 数字を競うことをしなかった日本人が「西洋化」したことで、病気になって早く死ぬひとが増加した
- 015 戦わないで、争わないでいると、敵がいなくなって「無敵」になる
- 016 問題を生み出さない5次元的な解決法、「気にならない」
- 017 「許す」の語源は「緩ます」。自分で自分を許すことができたなら、他人をも許すことができる

第4章 宇宙の法則

- 018 人間の生きる目的とは、「頼まれごと」の人生を送ること。すなわち「人に喜ばれる存在」になること
- 019 「幸」も「不幸」も存在しない。その人自身の「心」が決めているだけ
- 020 「幸せ」と「不幸」はワンセット。独立しては存在できない。
- 021 人間の行為の中で神様が好むベスト3が、「掃除」「笑い」「感謝」
- 022 「色即是空」現象はすべてニュートラル。それを「幸福」と思うか「不幸」と思うかはすべてあなたの心しだい
- 023 「許す者は許される、許さない者は許されない」宇宙には「投げかけたものが返ってくる」という法則
- 024 偶然的なものが2つ以上重なったら、そこには宇宙的な意味がある
- 025 私たちの人生はすべて決まっている。しかもそれは、自分が生まれる前に書いたシナリオである
- 026 未来はすべてプログラムどおりに進んでいく

027 「念を入れて生きる」人生はただそれだけ

第5章 イライラする人、させる人

028 あなたがすべてを決めている。すべてがあなたにちょうどいい

029 目の前に現れる人、一人ひとりが、許容度・寛容度を広げてくださる人

030 「上下関係」の間に「お互いを尊敬する気持ち」があれば多くの問題が解決する

031 「他人を変える」ことはできないし「自分が変わる」ほうがラクであり得

032 私がイライラしなかったら、「イライラさせる人」は生まれない

033 私たちが「正義」だと思っていることが、宇宙的な「正義」だとはかぎらない

034 人生は、その生き方に見合った結果が必ず返ってきて、1人の人間で「自己完結」する

第6章 病気は体からのメッセージ

035 「嬉しい」「楽しい」と笑顔で言い続けると、それを言う人、聞く人どちらも元気になる

036 人間は、死に至る病にさえ「感謝」する心境になれる

037 自然治療でガン細胞がなくなった人の共通項は、「ガンになったあとのほうが、はるかに幸せだった」と思った人たち

038 花粉症・アトピー・乳がんなどの病気になる人には、性格上の共通点がある

花粉症＝完全主義者 アトピー＝強力な支配者

乳がん子宮がん卵巣腫瘍＝女性拒否神理

039 「私、食べれば食べるほどやせちゃうのよね」と言いながら食べると、やせていく

040 「泣く」と免疫力がアップし、病気が治ることがある

041 死ぬことは不幸ではない。人は、自分が書いたシナリオどおりに死んでいく

042 子供が幼くして亡くなるのは、悲しみの体験を通じて親を優しく成長させようとしている

第7章 この子はこの子のままでよい

- 043 子供は親の「言っていること」ではなく「行動」を見ている。親が楽しそうにやっていることに、子どもは興味を持っていく
- 044 母親の役目は、「あなたはそのままでもいいのよ」と、子どもを肯定して個性を伸ばしてやること
- 045 好かれる親になるための絶対条件は、自分の感情をコントロールできる「大人」になること
- 046 親が子供を育てるのではない。子どもによって親が育てられている
- 047 子どもは、まわりの人から「誉められたくて」生きている

第8章 「お金」に好かれる方法

- 048 お金は、出るほうが先、入るのがあと。喜ばれるように使ったお金は、倍返して自分のところに返ってくる
- 049 お金に困らない人は、「いつ、どのようにお金を使うと喜んでもらえるか」を常に考えている
- 050 「困ったときに、いかにお金を集めるか」ではなく、「人が困っているときに、いかに自分の富を吐き出せるか」
- 051 お金に困らない人の共通項は「トイレの蓋が閉まっている」こと
- 052 「トイレを磨いてから、蓋をするようにする」と、臨時収入と仕事がやってくる。しかも、本当に困ったときに、お金が湧いてくることがある
- 053 トイレ掃除をして「自我」というゴミを取り除いてやれば、宇宙の無限のエネルギーが流れ込んでくる
- 054 お金に嫌われる使い方は3つ 1 ギャンブル 2 贅沢・華美 3 貯め込むこと

第9章 神様からのメッセージ

- 055 悲惨な犯罪もすべて「神様の承諾」の下で起きている。つまり敵意や憎しみを抱くことは、「さらなる犯罪を呼ぶだけ」ということを教えてくれている
- 056 「自我+おまかせ=100」努力したのに報われないのではなく、「努力したから報われない」

- 057 「守護霊」は あなたを好きで好きでしょうがなくて、すべての現象を起こしてくれている
- 058 「そこから先は神の領域」
- 059 私たちの人生は、目に見えない4者（神、仏、精霊、守護霊）と、目に見える4者（友人、知人、家族、自分の体）のおかげで成り立っている
- 私たちができることは、常に「ありがとう」を言いながら、感謝をして生きていくことです。

終わり