

ゆるぎない幸福感

原因は「大きな変革」がもたらす脳内麻薬といわれる β エンドルフィンの増加
これは「大きな変革」以後、年中休みなく、一日中続きます。

「1、2、3」を続けていると自信がついてくるとともに、幸福感も強くなつてきます。さらに「**大きな変革**」によってゆるぎないものとなり、「1、2、3」を続けている限り幸福感は安定感をまして行きます。

「大きな変革」のもたらす幸福感は不思議なものです。

普通、私たちが、幸福に感じるのには、何らかの理由があるものですが、「大きな変革」とともに発生する幸福感は、それまでの生活と何ら変わらなくても、一日中、安定して「幸福」に感じるものです。

私の体験

「大きな変革」を体験していただければ、すぐに実感していただけるのですが、説明が難しいので私の体験をそのまま述べてみます。

私にとって3回目の「**大きな変革**」を体験した頃はサラリーマンでした。会社での地位や給料の変化もなく、家族に特に変化もないのに、「大きな変革」のもたらす効果として、急に「自分は幸福だ」と感じだしたのです。

そうすると「私はこの環境のままで、実は今までも幸福だったのだ。何故それに気づかなかったのだろう」と考えてみました。

「幸不幸は考え方次第」と言いますが、そう言われても、直ぐには考え方を換えられないのが普通の人間ではないでしょうか。

脳内麻薬といわれるベータエンドルフィンが常にふえた状態では理由もなく「幸せ」なのです。

その幸せ感をベースに身の周りを見るという感じになります。

以下は次のページ

問題解決

問題が起こっても揺るぎない幸福感とともに対処できるようになります。失敗を恐れず、しかし慎重に対処する、うまくいかなければ試行錯誤する、いずれ問題はうまく解決する。

そんな感じになりました。

同じ状況でも β エンドルフィンが不足して、「不幸福感」に支配されていると（例えばうつ状態）、そのような人は「何かを恐れビクビクしていたり、不幸とか不満」とかとの感情の中で、問題を捕らえてしまいます。

すると問題解決の意欲もわからず、未解決の問題があることが重荷になり、ストレスになったりします。

また「自分のふがいなさ」をなげいたり、自責の材料にしかねません。

「大きな変革」までの 私は そのような人でした。

わたしは「大きな変革」とともに別人になりました。

「大きな変革」がもたらした、脳内物質のひとつは β エンドルフィンで、今まで述べてきた安定した「幸福感」を演出したのだと思います。

私は「1、2、3」の「大きな変革」とともに生まれ変わったのです。

それから9年後の今も安定して「ゆるぎない幸福感」は続いています。

そして、これが困難に粘り強く、対応できている大切な要素のように思っています。「やればなんとかなる」という不思議な自信を支えています。