

## 自然体

私は「**大きな変革**」の**効果**として、脳が変わったことにより、考え方が変わり、それまでとは違った考え方が生まれる体験をしました。

それまで山歩きが好きでハイキングを楽しんでいたのですが、道に倒れ掛かっている一本の笹さえ気になって手で折り始めました。他の人がそのようにしているのでまねをしたのですが。ダンダン変化して道に張り出した木の枝を折り、ちぎり始めました。

それから更に進歩してハサミで笹刈り、のこぎりで枝きりを始めて、道が歩きやすくなり、他の人も気持ちよく歩けるだろうと喜んでいました。その頃はサラリーマンでしたが、休みのたびに山に行って、趣味としての**山林ボランティア**を始めたのです。

違った考え方の正体は「手を動かしてキレイにすること、**自分のためそして人のために**、自分でできる範囲で、木に迷惑をかけ過ぎないように、切り過ぎないようによく考えるように心がけました」

7年間続けたのですが、そのボランティアがずいぶん考え方に影響したようです。

私は現在「**自然体**」で**行動**することを心がけています。

行動する前にはそのことをする自分の立つ位置をよく考え、それができる力があるかよく考えます。

できそうだと思えば行動します。

無理してまで行動しないようにしています。

そのような場合、どうしてもしたいことは、力が付くまで待つ。

または手の届く程度まで目標を下げて、行動します。

そうすれば、次には最初の目標に挑戦できるようになるかもしれません。

「自然体」では出来そうもないことに挑戦すると、つまずいたり、周りの人に迷惑をかけたりします。

## 自然体実行能力のアップ

自分にとってやりやすい事だけしているようにも思うのですが、身の回りには、やらなければならない、そしてやりやすい事がたくさんあります。

それに自然に反応していると「自然体」実行能力がアップしそうです。