

GL note-1

状況と状態をわける 目の前の状況を変えたいときは、まず自分の状態を変える



状況と状態を分ける
目の前の状況を変えたいときは
まず自分の状態を変える

あなたの状態が目の前の状況をつくっています。だからあなたの状況が悪いときほど、あなたの状態は「最高」でないと状況は好転しません。

状況に飲み込まれて、状態が悪いまま何かをやっても、状況はますます悪化します。だからあなたの状況が良くないときは、まず最高の状態にならないと始まらない。その構造を理解して、感情に任せずに目の前の状況は過去の自分の状態の反映だと思って取り組むことが大切です。

言いかえると『あなたの今の状態=未来にあなたが手にするもの』です。実際には、いざというときはもう余裕がないので、普段から時々意識してこれを無意識にしておくことが大事だと思います。次のような現実の認識が大切でしょう。

『目の前に起きる状況は（これまでのあらゆるものの膨大な因果関係の帰結なので）選ぶことはできない。だから原因探しや責任転嫁は意味がなくて、自分に選べるのはその時の自分の状態で、それが未来の状況となっていく。』