

“美貌”と“健康”を望み通りに手にする方法

5.5. 容姿は“心の輝き”ありのままに映し出す鏡

美しさは心の問題にかかっています。あなたが自分の美しさを認めることが、他人にそれを認めさせる大前提になります。

潜在意識はその人が望んだことを忠実に実現します。自分が美しく、人を引きつける魅力があると心から信じられれば、必ずその通りになるのです。反対に私は魅力がないと考えている人は、まず間違いなく魅力のない人になります。

美しさとは不思議なもので、自信と密接なつながりを持っています。自分に自信のある人はそれだけで魅力的ですし、自信のない人はやはり魅力に乏しいものです。

たとえば、美容整形手術を受けた女性が美しくなるのは、手術そのものの結果というよりも、手術をしたことによる自信によるところが大きいのです。

「彼女たちにとって整形は自分のいままでの心的態度を百八十度転換させる結果にすぎなかった」

大勢の美容整形を手掛けたマクスウェル・マルツ博士はこう言っています。

では、どうすれば自信を持てるようになるのでしょうか。自信をなくさせている最大の原因は不安や恐れからくる劣等感です。ですから、まずこれを克服することが先決となります。異性の前に出たときの自信のなさや劣等感を抱く要素は、容姿や学歴、経済状態など、数え切れないほど存在します。

人によってはクヨクヨと思い悩み、不安を共に暮らしています。けれども、その不安のほとんどは、根拠のない想像にすぎません。まだ現実に起こっていないことを勝手に想像しているだけなのです。ですから、同じ想像ならプラスの想像をしてください。そして、心からそれを信じてください。そうすれば、あなたは必ず美しくなれます。

デール・カーネギーはこう述べています。

「自分の欠点ばかり気になりだしたら、そんな劣等感を治してくれる人間はこの世に一人しかいない。つまりあなた自身だ」

まさにその通りなのです。あなたを美しくするのも、醜くするのも、あなた自身の心です。否定的な考え方をいまず捨ててください。あなたが「自分が美しい」と思った分だけ、人はその美しさを認めてくれます。自分が認められないものをどうして人が認めてくれるのでしょうか。
