

“美貌”と“健康”を望み通りに手にする方法

6.3. いつも若々しくいるための“イメージ作戦”

「もう年だから仕方がないわ」と言えば、「まだまだ若いじゃない」と言えば、老化にブレーキがかかる

潜在意識がある考えをいったん受け入れると、それを実行し始めます。

よく考えればよい方向へ働き、悪く考えれば悪いほうへ働くのが潜在意識の法則ですから、私たちはつねに物事をよい方向からとらえたほうがいい。若さと美容、健康のイメージも当然よい考え方をしたほうがよいわけです。

たとえば「もう年だから仕方がないわ」と言えば、体はそのような方向へと変化していく。「まだまだ若いじゃない」と言えば、老化にブレーキがかかる、と考えて差支えないのです。

それから、こういうイメージ作戦を実行する場合に注意しなければならないことがあります。それは潜在意識の働きは全体的なものですから、矛盾した考え方をしていると、少しも効果が上がらないことです。

たとえば若くありたいと願いながら、それに反するような考えをどこかですると、潜在意識は機能不全を起こしてしまいます。一番よいのは、たとえば「自分は健康に生きられるようにつくられており、その機能は完全に働いている」というトータルな想念をつねに抱き続けることです。

健康や若さを保つために潜在意識を活用するには、あまり細部にこだわらないほうがよいようです。

たとえば、顔にできた小じわを「大変だー」と大げさに気にすることは似たようなことを体中で引き起こす可能性があります。これは「やせたい、やせたい」と思う人が拒食症の罫にはまるのといっしょです。

では、小じわができたらどうするか。小じわのことはしばらく忘れて、肌によい食品を多めにとるとか、便秘をよくするとか、注意をそこからそらした形で、プラスになる行動を始めることです。

小じわばかり見つめて「どうしよう、どうしよう」とやっていると、別の箇所にも見つけてしまう。「ワア、どうしよう」と騒いでいると、ますます事態は悪いほうへと向かっていくことになります。

では、最良の小じわ対策は何か。マーフィー博士は言います。「年をとったと言わないことです」。これを守ってください。
