

-----  
リトリートの価値を極限まで高める方法  
-----

こんにちは！

リトリートナビゲーターの片野です。

前回お知らせした気付きの投稿フォームに  
コメントやアウトプットを送ってくださいます  
ありがとうございました。

頂いたメッセージは西野さんと一緒に  
じっくりと拝見させていただいています。

気付きを投稿する：

<http://pipe-ex.jp/Lfh18/241>

合宿当日まで受け付けていますので、  
出来る人は何度でも送ってくださいね。

「今まで気付いていなかったけど、  
自分が〇〇な人間だと分かりました。  
これから直せるように意識したいです。」

というコメントが何通かありました。

意識が高い人は、  
こうやって自分と向き合っていて、

すでにリトリートがスタートしてるんだなと  
感じています。

自分の本質を深掘りしていくときに  
必要なものとして、

「キャッチ力」

というものがあります。

ほんの些細な出来事からも本質をキャッチする、

小さな変化も見逃さないようにする、  
こういうことが大切になってきます。

普段漠然と日常生活を送っている人が、  
急に自分と向き合ったとしても、  
感覚が鈍っているのでキャッチできないんですよね。

日頃から注意深く自分を観察して、  
この「キャッチ力」を磨いていくことで、  
さらに合宿のワークが効果を発揮します。

それは、自分と向き合うクセが  
ついているからだと思います。

例えば野球をやっていて、  
ホームランを打てるようになりたいと思ったら、  
まず毎日素振りしますよね？

素振りや練習もしないような人が  
いきなり本番で大きいのを打てるなんてことは  
まずあり得ません。

それと同じで自分の本質を知るにも、  
毎日の素振りのように、

普段から自分と向き合う練習をして、  
心の些細な変化をキャッチしていくことが大切です。

今回気付きの投稿フォームを設置したのも、

参加していただくみなさんが  
日常で自分と向き合う作業を  
少しでも増やしてもらいたい、

今回のリトリートで絶対に人生を変えて欲しい、  
という想いから、西野さんと話し合っただご用意しました。

実は私自身、  
去年の合宿セミナーに参加しましたが

正直言うと合宿直後はまだ  
ピンときていない部分がありました。

今から思うと注意力がなかったんだと思います。

それを自分で無意識に察したのかどうかはわかりませんが、

合宿が終わって帰ってきてから  
今までつけたことのなかった  
日記をつけ始めたんです。

当時は

「とにかく何か良い習慣を身につけたい」

という想いからのスタートではありましたが。

日記を書くようになってから、  
また改めて合宿で受けたワークを  
ふと思い立って改めてやり直してみました。

そうしたら合宿の時には  
辿り着けなかった自分の内面を

深く深く掘り下げることが  
出来ていたんです。

日記を書くことで毎日少しずつでも  
自分と向き合うクセをつけていたから、

些細な変化や本質に気付けるキャッチ力が  
身についてきたから、本質に近づくことが  
出来はじめたんだと思います。

と同時に、

もっと早くから自分と向き合うことを  
習慣づけていたら良かったな

とも思いました。

だからこそ、  
もっともっと早く、同じ失敗をせずに  
このリトリートを素晴らしいものにしてもらいたいです。

西野さんは、今回のリトリート合宿に参加されるメンバーには『全員に』自分の魂の本質に目覚めて欲しいといつも仰っています。

それは、私も全くおんなじ気持ちです。

だからこそ、私自身が体験して必要だなんて思ったことを今回はお伝えさせていただきました。

ぜひ自分と向き合う作業を日頃の習慣にしてみてくださいね。

そして注意力（キャッチ力）を磨いていって合宿当日のワークに臨んでもらえたら、

間違いなく、人生最高の『転換点』になることをお約束します。

ちなみに私が書いている日記は

『四行日記』

というものです。

今まで私は日記というものを続けられた事が本当にありませんでした。

3日坊主どころかいつも初日だけで終わってしまうのです。

なので

「何か続けやすい簡単な書き方はないかな？」

と探していたときに、この「四行日記」に行き着きました。

これは文字通り、日記を4行で書くというものです。

たった4行だけ？と思うかもしれませんが、

これが私にとっては効果抜群でした。

書き方としてはこうです。

1行目【事実】 その日にあったことや自分がやったことを書く

2行目【発見】 その事実を通して気づいたことを書く（反省する）

3行目【教訓】 その気づきから導き出されたことを教訓としてまとめる(次の行動の目標を作る)

4行目【宣言】 その教訓を活かして、できている自分の姿を描く(イメージを描く)

実際書くと、こんな感じになります。

2/3（日）

- ・事実 四行日記を始めた
- ・発見 日記を書き続けることで成長することができる
- ・教訓 継続は力なり
- ・宣言 私は計画性を持った人間です

別に文章力を身につけるとか、  
カッコイイことを書こうとするのではなく

起きたことを分析して、  
学びを得て決意する。

たったこれだけなので、  
初日坊主な私ですら無理なく続けられています。

もうすぐ開始から1年になるところですが、  
これからも継続していくつもりです。

私と同じように、

「今まで日記なんて一切続かなかった」

なんていう方は、

ぜひ一度試してみてくださいね。

そして毎日をただ漠然と過ごすのではなく、  
「注意力」を身につけることを  
意識してみてください。

「注意力」を磨いていくことで

何か小さなことにも気付けるようになったとか  
新しい自分を発見したこと等があれば、

メッセージお待ちしております。

気付きを投稿する

<http://pipe-ex.jp/Lfh18/241>

それでは今回はこの辺で。

またメールしますね。

最後までありがとうございました。

弥栄！

片野 研吾