

# 第15回

楽しんで望む未来のイメージを広げる

セルフコンパッション体感講座



# 想像は創造の始まり

- 自分自身にのぞむことを許可する
- 自分の願いを、自由に、思う存分、ふくらませることも、能力の1つ！
- 望む人生を生きることを邪魔する、最大のブロックは、自分の中の制限

「できない」のではなく  
「できないと思っている」ことが、  
自分の能力を抑えている  
本当にやりたかったら、できるまでやる！

# ずっとやりたいと思っても 「私には絶対無理！」と思ってることは何ですか？

例：

プロのミュージシャンになる

お金持ちになる

仕事しないでいい生活をする

その横に、理由を書く

どうせ能力ないし

どうせ金持ちになれないし

どんなに実現したいと思っても、それより奥にある「不信」の方が大きい。  
現実には、この「どうせ」にみあったものばかり来る（悲報！）

**だから、まずは、せめて心の中だけでも、自分が望んでいることをOKにしよう。**

**思うだけじゃ何も始まらないと思うかもしれないけど、思ってみなければ、始まらない(^^)**

**心に思い描けることだけが、現実になるから。**

# 「絶対むり!」のブロックを外すワーク

「どうせ」の真逆を考える!

例:

- どうせ能力ないし → 能力あるし
- どうせ金持ちになれないし → 金持ちになれるし

※いきなり強気で思えなくても大丈夫(^^)

「きっとそう（なれる）かも」と、思ってみよう~♪

# 自我はない！どんな自分にもなれる

西洋人と日本人の自己感覚の違い  
日本人の自己感覚は、他人との関係に深く影響している

## 自己感覚の違い

西洋: 個人が別々    日本: 自他の境目がない



たとえば . . .

白井聖子

=セルフコンパッション体感講座の先生

=セラピスト

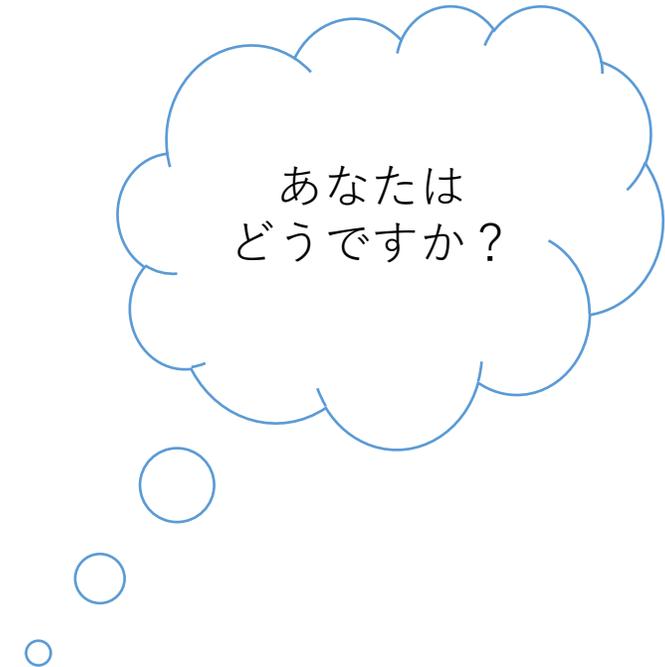
=娘、長女

=姉

=妹

=NZのオークランドの住人

=ホルン吹き



# 「きっとできるかも～」 自分を信じる心・エフィカシーを高める方法

- 想像できる範囲＝現実化できる範囲
- 望む人生を創造するプロセスは、わくわくするけど、未知の世界に行くから、基本怖い！
- 「きっとできるかも～」って信じる心を強めていくと、「怖い～」にひっぱられても、望む方向に心を向けていられる



# エフィカシーを高める4つコツ

1. 成功データ量を増やす
2. ミラーニューロンの発火
3. 過去にできたことを見つける
4. 他の人にできることは、自分にもできる（同じ人間だから！）

# 成功データ量を増やす

- 自分が成功したい、夢を叶えたいと思っている分野の情報量を、大量に得る
- 自分が理想としている人、自分の願いをすでに叶えている人にあって、直接話を聞く

情報量がすくないと  
ぼんやりしてる

ぼんやり  
くつきり

# ミラーニューロンの発火

- 体感するだけで、エフィカシーは上がる
- 自分ひとりの意志力じゃ、限界がある
- ゴールに向かって努力し続けることができるコツは、  
「望ましい行動が普通の文化の環境に飛び込むこと」

高いゴールの環境に身を置くだけで、  
自分の常識の枠が、ぶっ壊れていく～



# 過去にできたことを見つける

- ゴールの世界にいる自分の姿と、似たような過去の経験を探す
- 今まで、いろいろ乗り越えたり、達成してきたから、その時の感覚を呼び起こす



**他の人にできることは、自分にもできる！**

**「あの人はできるけど自分はできない」**

**なんて**

**過小評価しない！**