

第16回 自分への信頼を深める実践

セルフコンパッション体感講座



自分を信じるって「怖い」のが普通

悩みを乗り越えて、望む人生を創造するプロセスは、
「自分にはその力がある」と信じて、初めて可能になる。

でも自分を信じるのは、勇気がいる。

自分の可能性を認めちゃったら、
今度は、いろんなことにチャレンジしないといけなくなる！
できない自分、失敗する自分に向き合うことになる！

本気出すのが怖い！！

自分を生きようとすると、こんな怖れが出てくるもの。

ありのままの自分で生きること 遠慮はいらない！

全力で走ったことなしに、どこまで全速力で走れるか、
どれだけ速く走れるか、どうやって分かる？

トライする前にあきらめるのは、ある意味傲慢
生命の底力、自分の可能性を見下してるのと同じ

だから、自分を信じる心を奮い起こして、
行動を起こす

行動すると、自分への信頼も深まる



「失敗だって、大事なデータ。
そう思えば、成功したことになる」

～キングコング西野



今までの思いこみを緩めてみる

1. 「もし～があれば、自分は何をしたいか？どう生きていきたいか？」と、自由に想像することを許可する

「人生は（自分は）～に決まってる」のような思いこみは、わきに置いておく

2. できない自分をやめてみる

自分はすごくていいわー、素晴らしくていいわー、勇気があっていいわー、ってことにしてみる

3. 自分の可能性、本来のすばらしさを信じる

自分のすばらしさを信じていない、というのは、自分が素晴らしくないということを感じてることになる

信じた通りにしか、現実には展開していかないから、信じることに挑戦する

エフィカシーを上げるコツ

- エフィカシー：「ゴールに向かった時に結果を出せると信じる
こと」
- 生きたい人生、なりたい自分の**鮮明度が上がる**と、エフィカ
シーも上がる
- 催眠療法の手法を使ってやると、潜在意識に染み込ませやすい。



(1) 催眠状態を使う

目を閉じて全身をリラックスさせる
気持ちもリラックスさせて何も考えない
睡眠と覚醒の中間状態を作る

寝る前と起きる前が「Golden time」

「ボーっとしてる」時を使う(笑)



(2) 詳細で具体的なイメージを使う

- 「関係ない」と思わず、ディテールまで設定
- 微に入り細をうがち(笑)、徹底的に凝る
- 夢が叶った時の状態、その時の自分を、服装、髪型、色、形、模様、何でも詳しくイメージする



(3) 五感を使う

- 視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚、全部使う

例：「家族で団欒」をイメージ

一緒に囲んでいる鍋の匂い、たれの味、
具材の歯ごたえ、皆の笑い声、
泣いている赤ちゃんの声、椅子の座り心地、
クッションの手触りまで想像する



(4) 感情を使う

- 幸福感、ワクワク感、満足感、充実感、達成感などをできるだけリアルにイメージ
- 願いがかなってる時の感情を、リアルに感じられるまで続ける。
- なかなか感情がわいてこないときは、願いが叶うと、どんな感じになると思うか、言葉にしたり、考え続けたり、話したり、とにかく続けて、自分の心と体に染み込ませる



(5) 言葉を使う

言葉に細心の注意を払う

絶対に、望む未来と反することを言わないようにする

謙遜や事実でもダメ

凶々しく、本音で望むことを、ズバリ言葉にする



アイスクリームがほしい！！

↑↑

このくらい、ハッキリ、ズバリ言う(笑)

(6) 軽い気持ちでやる

- 「楽しんでやる」のがおススメ！
- これは「遊び」なのだ、という感覚でやる
- 「目標」とか「～しなければ」のように真面目にやるのは逆効果(笑)



(7) 継続する

実は、とても単純で、とても効くのが、継続

毎日毎日自分に話しかけ、自分にイメージを与えましょう

どんなに望んでると言っても、普段頭のないことは、まず実現しません
(笑)

継続は
力なり