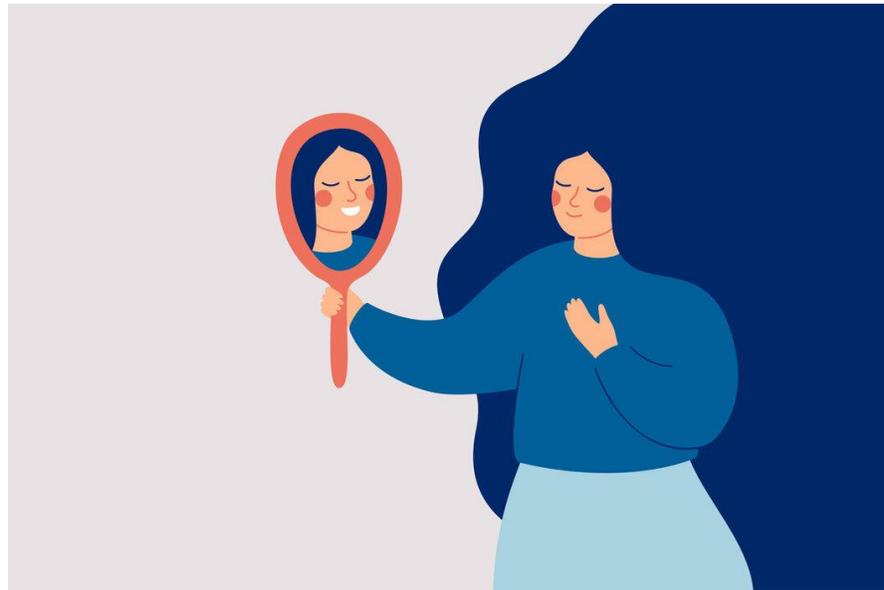


第17回 ゴールの世界にいる 未来の自分を今体感するコツ

セルフコンパッション体感講座



ゴールと現実のギャップをどうするか？

- ホメオスタシス：体の状態を一定に保とうとする働き（変化を拒む働き）
- 心のプロセスでいえば、「コンフォートゾーンから出ない方がいいよ、現状に留まっていた方が安全だよ～」という働き

わたしたちが、「何かやろう」と思い立つと、必ず、それを止めようとする働きが起こるもの

別にわたしたちが弱いからではありません！

1. 自分の前進を妨げるブロックを探る

- ゴールに向かうプロセスは、行ったことない世界に行くわけだから、誰でも怖いし不安になるもの
- アファメーションやったり、イメージトレーニングして、一瞬、心が前向きになっても、すぐもとに戻ることが多い

アファメーションが効かない3つの理由

- ①明確なゴールがない
- ②自分を制限するセルフイメージやビリーフ払しょくできない
- ③自分に自由に感じることを許可していない

①明確なゴールがない

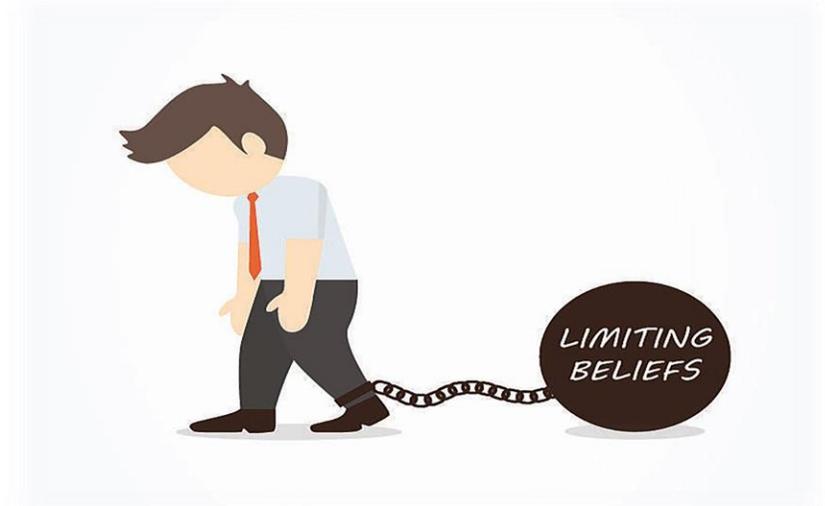
- 高いゴールがあることで、自分が引き上げられていく
- 制限のある自分や自信のない自分を越えていける
- 高いゴールがないと、過去のセルフイメージから抜け出すのは難しい

高いゴール：自分がそのゴールを実現することで、自分だけの幸せではなく、周りも社会も幸せになっていくような大きなゴール



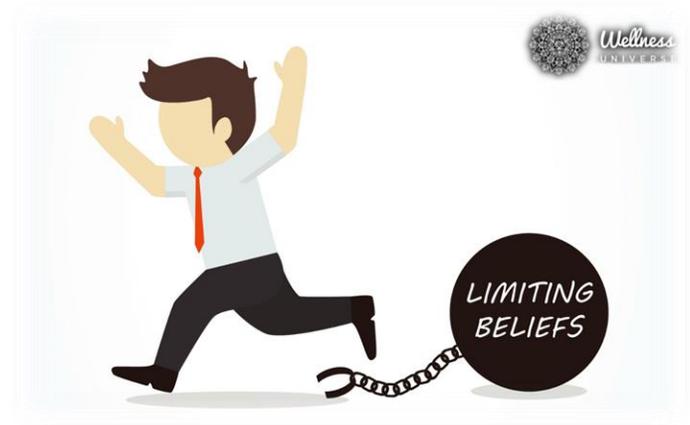
②自分を制限するセルフイメージや ビリーフ払しょくできない

- 例えば、「失敗する自分はダメだ」と、深い部分でそう信じてる自分が、高いゴールを見たとき、何が起こるか??
- ゴールを見るのが辛くなってくる。
「ああ、自分はまだまだだ。全然だめだ」
- 自分を制限する深いビリーフをいやしていかない限り、本当の意味で、可能性を発揮できない



自分を制限する セルフイメージやビリーフを外す方法

1. 自分への関心を一步深めて、ゴールを実現するプロセスで、自分対話をする
 - どんなことが怖いのか（例：できない自分を見たくない、人の反応など）
 - ゴールを実現したら、嬉しい反面、逆にできなくなることがあるか
2. 怖い自分も認めてあげて、同時に、ゴールに向かいたい自分も認める
3. なぜそのゴールが自分にとって大事なのか、再確認する



③自分に自由に感じることを 許可していない

「自由に感じていいんだよ〜！」

「好きなことを好きなだけ、望んでいいんだよ〜！」

許可しまくる！！！！



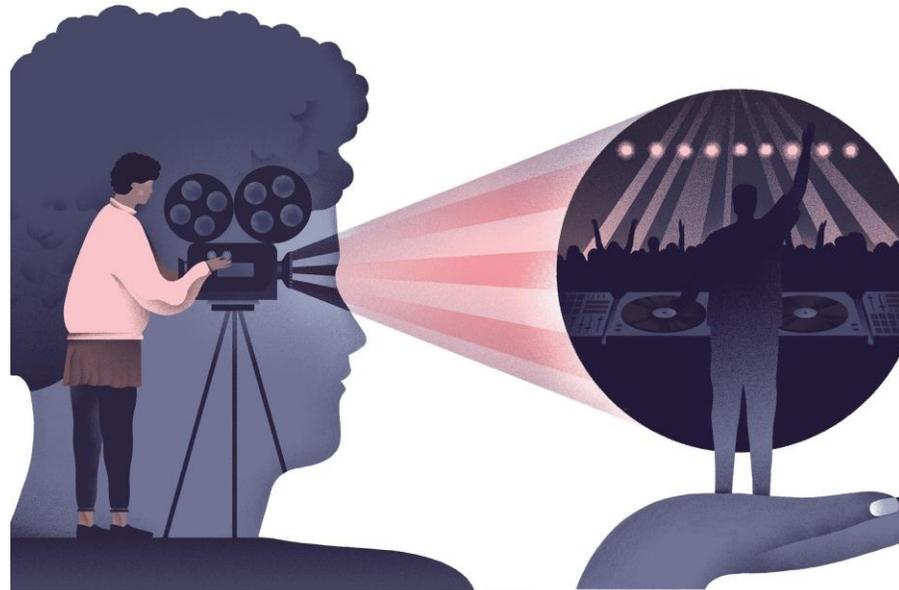
2. 古いイメージを手放し 新しいイメージを思い浮かべる

望む人生の方向へ突き進んでいくには、

**ゴールの【未来の自分】と【過去の自分】、両方からアプローチすることが
コツ！**

未来の自分からのアプローチ

新しいゴールの世界にいる自分を
ありありと思い浮かべる



過去の自分へのアプローチ

「できないかも」「どうせ無理」「自分はこの夢に値しない」などの、足を引っ張る古いビリーフに、お礼を言ってサヨナラする

「今までは、やらないことで傷つかないように、自分を守ってきたんだよね。ありがとう。でも、もう時代は変わったから、大丈夫だよ」

長年染み込んだビリーフは、しつこいかもしれないけど、けして邪見に扱わないこと！今まで自分を守ってくれたんだから、過去の自分の最善の努力に「ありがとう」と感謝しよう

3. 自分とのつながりを強く深くする

自分の本心に従って生きるためには、
自分との強いつながりが不可欠

その最重要のポイントは

自分自身への関心を深める！

いつも心の声を【ちゃんと】聴く！



ゴールの世界にいる未来の自分を 体感するコツ

- ①毎日自分と話す時間を取る
- ②小さな前進をほめまくる
- ③ゴールの自分を自分に許可する
- ④未来の自分を演じる

楽しみながらやるのがコツ!



①毎日自分と話す時間を取る

- すべては、内側のエネルギーが外側に流れ出す
- わたしたちは創造主
- そのためには、毎日、毎日、ゴールのことを考える

✓ノートを作って、大切なこと（大きなこと、小さなこと）全部書き出す

✓ゴールは日々アップデートしていい

✓目的を日々再確認：なんで自分にとってそれが大切なのか

✓ゴールに対する思いを日々リフレッシュ

この繰り返しの中で、潜在意識の奥の奥まで、ゴールを刻み込む

「できる、できない」
「評価される、されない」は
一切無視して(笑)

「やりたいからやる！」
「自分にとっては大事だからやる！」
を、徹底的に貫く！！

②小さな前進をほめまくる

- 行動が長続きしない人は、「できない」「難しい」に意識が向きがちで、「できた」小さな1歩を見逃してる...
- できたことにfocusしよう
「ゴールのために～の小さな行動ができた！」
「行動できなかったけど、ゴールのことを考えた！」
「ずっと考えてなかったけど、今日は考えられた！」

自分、えらいわ~~~~~
なんでも褒める!!楽しくやろう!



③ゴールの自分を自分に許可する

ゴールが重たく感じる人は、いつのまに「やりたい」が「やらなければ」になっていることがある

ゴールに向かう時、「できないかも」と、自分を信じられないときは、誰にでもある

そのブロックを外すために、「私は～することができる」と無理にポジティブに考えるのは禁物

現在できていないことに対して「～できる」とアファーマーメーション（断言）すると、なんでも「ちゃんとやらなくちゃ」と思うクセのある人は、**「～しなければならない」という【禁止令】として受け取ってしまう**

わたしは目標を達成することができる
⇒達成しなければいけない！

わたしは自分を大事にできる
⇒大事にできないのはダメ！

潜在意識の中では⇒以下の意味として受け取られていく（怖い！）

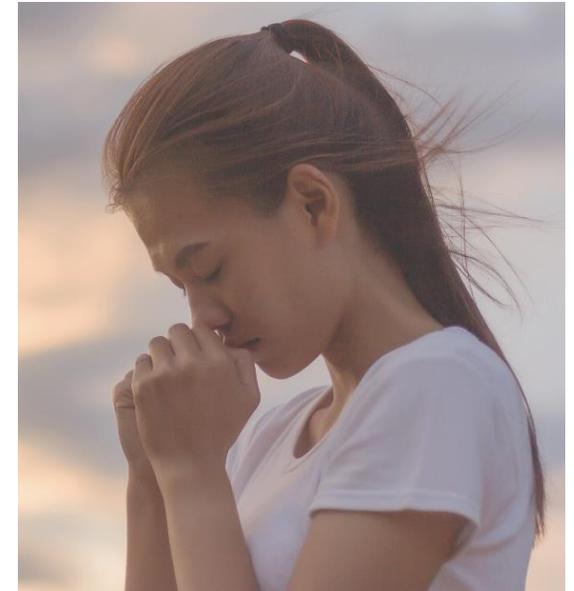
アファメーションをプレッシャーに しないためのコツ

「～できる」とアファメーション（断言）する前に

「～してもよい」とパーミッション（許可）する

例：

- 私は自分の就きたい仕事に就いてもよい
- 私は自分のペースで、ゆっくりとやってもよい
- もっと幸せになっていい
- もっと楽しく生きていい



④未来の自分を演じる

「**ゴールの世界にいる自分だったら今、どうするかな？**」と考えて、未来の自分を演じてみる！

演じることができるのは、自分の中に、すでにそのポテンシャルがあるということ！

演じることで、だんだんそういうふうになっていく