第20回　本来のあなたを開花するための習慣術

セルフコンパッション体感講座

本来のあなたを生きることを妨げる
最大の敵は・・・

”日常に埋もれる”

自分の生きたい人生を目指すにあたって
一番、足を引っ張っている

日常の５つのマネージメント

本来のあなたを開花し、望む人生を生きるための５つの習慣

１．ゴールマネージメント（やりたいことのマネージメント）
２．環境マネージメント
３．行動マネージメント
４．習慣マネージメント
５．マインドマネージメント

あなたの最も深い願いに沿って、自分の心を日々調律することが、本来のあなたを習慣化するコツ！

1．ゴールマネージメント

ゴールを設定して陥りがちな４つ：

①いつの間にかhave toになっている
②いつの間にかゴールが下がっている
③いつの間にかゴールを意識しない毎日になっている
④いつの間にかゴールが
　本当にやりたいことか分からなくなっている

常に自分の心を、ゴールに沿って調律する

①いつの間にかhave toになっている

やりたくて始めたのに、いつの間にかやらなきゃという義務感やプレッシャーになっていませんか？

Have toをWant toに変える方法は、第17回「ゴールの自分を自分に許可する」を復習してね♪

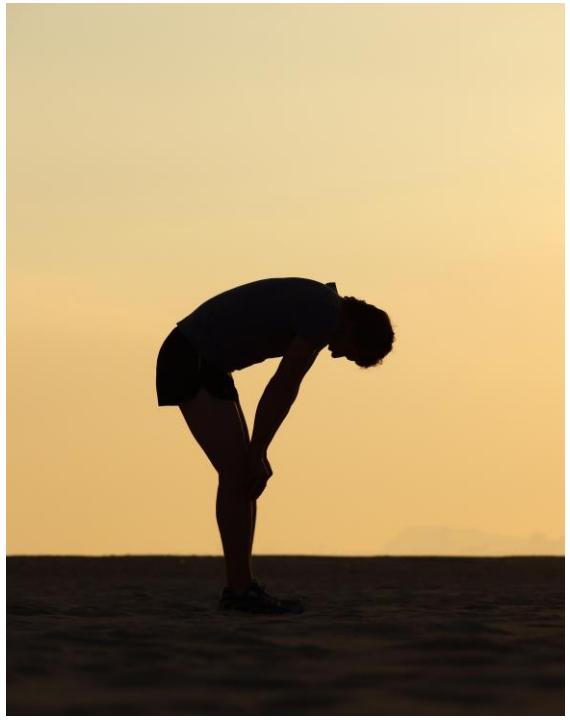
②いつの間にかゴールが下がっている

何かに挑戦しようとすると、「きっと無理だよ～」という声が、
内からも外からも出てくる。

ゴールを下げないためには、

1．そのゴールがなぜ自分にとって大切なのか、
再確認

2．ゴールを達成した先に、
どんな人生を生きたいのか、再確認



③いつの間にか
ゴールを意識しない毎日になっている

忙しい毎日に流されて、ゴールを意識しない毎日になってませんか？

あなたの日常の中で、ゴールのことを考える時間を作る
最も深い願いに心を合わせる時間は一日の中で最重要＆神聖な時間

朝いちおススメ！

自分の一日を、一番大事なことから出発する習慣を身に着ける

忙しい毎日で、自分の心に触れる時間を！

④いつの間にかゴールが
本当にやりたいことか分からなくなっている

疑いの心の声を聞いたり、周りの批判的な声を聞いてるうちに、混乱してくる

「もっと変わりたい」と望む自分もいれば、
「変わるのが怖い」と思う自分も、本能的にいる

ホメオスタシスの声「現状の外に出たら、危ないよ～」

この声をうっかり聞いて鵜呑みにしちゃうと、ゴールへの意欲が失せる！
不安や疑いも認めながら、あなたの聴くべき声は、自分の一番奥底の願い、本音！

2．環境マネージメント

「朱に交われば赤くなる」
誰でも、一緒にいる人と、同じようになっていく傾向がある

価値観は周りからの影響を受ける

慣れ親しんだ環境は、ある意味コンフォートゾーン
そこを自力で出るのは、なかなか大変

自分にとって、最重要の価値観を共有する人や学びを求める

環境を変えるには？

自分の可能性を広げたり、信じる心を強くしてくれる人や本に、積極的に触れていく

- 自分が属するコミュニティーを変える
- 新しいグループに入る
- 触発してくれる本を読む
- 人生哲学を学ぶ

３．行動マネージメント

①　今すぐ行動する！
②　ゴールの世界にそった行動をしているか？
③　コンフォートゾーンから出る行動をしているか？

①　今すぐ行動する！

どんな小さな一歩でもいい！

今、行動を起こせば、半年後、一年後、確実に違う

時間は、命！
時間を無駄にしたら、命を無駄にしてるのと一緒
自分を粗末に扱うことは、セルフコンパッションじゃない

②ゴールの世界にそった行動をしているか？

どんなにやりたいことがあっても、
毎日の行動が同じだと結果も同じ

やりたいことに向かって挑戦している自分がいるか？
行動がゴールに向かっているものかどうかを、日々見つめ直す

③コンフォートゾーンから出る行動をしているか？

コンフォートゾーン＝自分が快適安心できる範囲

意識しないと、人は普段の「当たり前」に流される

コンフォートゾーンを外れて、初めて

- **新しい可能性の世界へ行ける**
- **視野が広がる**
- **自分への信頼が深まる**

４．習慣マネージメント

無意識の習慣を見直す

① 自分への口ぐせ

②　　グチ・文句

①　自分への口ぐせを変える

口ぐせは心の奥の信念を現す

ネガティブな口ぐせを、ポジティブなものに変える

例：「難しい」→「やればできるかも」

心、言葉、行動は、全部つながってるので、どれか１つ変えると、そこから変化の突破口が生まれる

② グチや文句をなくす

グチや文句は、前進へのブレーキに！漠然とした不信につながる

不信、信じられない状態は、自分で自分の可能性を閉ざす

信じられる＝自分軸　「自分が創造主」の生き方ができる
信じられない＝他人軸　周りや状況に左右されて、苦しい

愚痴や文句が出てきたら、心の調律のタイミング
「じゃあ、本当はどうしたいの？」と自分に聞く

5．マインドマネージメント

マインドマネージメント＝感情のコントロール

人は思った以上に、日々の気分に行動を左右される

①　思いを細かく言葉にする

②　心が折れないための行動を習慣化する

A．努力をほめる
B．心から祈る

①　思いを細かく言葉にする

自分の感じていることを、細かく言葉にしてみる

自分が自分の心をちゃんと分かってあげると、

心が安定し、穏やかになる

自分の感情を細かく言葉にできると、ウツになりにくい

怒ってる、だけじゃなくて、「はらわたが煮えくり返るりそう」
「あたまが沸騰する」とか細かく言える方がいい

②心が折れないための行動を習慣化する

望む人生に向かうプロセスは、途中で折れそうになる心との闘い

心が折れにくいマインドセット、**しなやかマインド**を育てる

レジリエンス力は
雪でしなる松に似ている

しなやかマインドと硬直マインド

①しなやかマインドセット

- 基本的に、自分を信頼
- 失敗しても「また挑戦すればいいよね」「よく頑張ったよ」と、努力を褒める
- だから、努力したことは、一切無駄がないと思える
- 直接的に、努力が望んでた結果にはつながらなくても、
  どこかで生きてくると信じられる　**→挑戦することを恐れない**

②硬直マインドセット

- 基本的に、自分を信頼していない
- 結果につながらない行動には、価値がないと思う
- ミスを恐れる　**→いつの間にか挑戦する意欲を失う**

しなやかマインドセットを育てる
２つの行動

Ａ．努力をほめる

Ｂ．心から祈る

A．努力をほめる

研究データ：
テストに向けて、努力をほめるのと、点数をほめるグループを考察

努力をほめたグループ
点数も良かったし、もっと頑張ろうと意欲が高まった

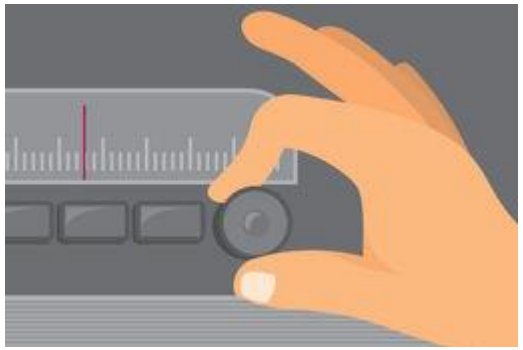
点数をほめられたグループ
努力ではなく、能力をジャッジされた感覚があるので、保守的になる
難しいテストをすると、点数が下がったデータがある

自分一人で自分を信頼するのが難しい場合も、いっぱいある

そういう時は、こういうスクールで
仲間と一緒に信頼を深め合ったり、
自分を信頼している人と、積極的に関わる

誰かの自分への信頼に触れることで、
信じる心を強めることができる

B．心から祈る



祈りは、「自分は本当はどうしていきたいのか」
最重要の本音に心を合わせる行為

自分の本心にギアが合って、初めて本心に従って生きられる

本気で望む人生を創造したかったら、「自分はどうしていきたいのか」、決意の力が必要

静かな意志の力、静かな闘志で、自分を満たす時間を取る

①すべての思いを受け入れるスペースを創る

本来の生きたい自分を生きるプロセスでは
焦りや不安、疑いなどの思いが出てくるのも自然なこと

足を引っ張る古い声と、自分を信じる新しい声の葛藤がある

様々な思いを、どれも否定せず、ジャッジせずに、
つないでいく　ゆるしていく

祈ることで、自分自身がひとつになっていく

②日々信じる声を強め、本音に心を調律

古い声と新しい声の葛藤のはざまで、
日々、自分を信じる声を強くできるかが、キーポイント

祈りのスペースで、自分の最も切実な願いに触れることを通して、自分を信じる声、本当の願いを強めていく

不安や疑いの声が出てくるからこそ、自分を信じる声を強めることができる！

何度も何度も

自分の奥底に

染み込ませるように

刻み込むように

祈る

祈りのアファメーション

わたしが自分自身を生きて
喜びと豊かさに満ちた
人生を送ることは、
わたしの家族や仲間、
世界中の人々の喜びへと貢献している

このような毎日を経験できることに
心から感謝します

本当にありがとうございます