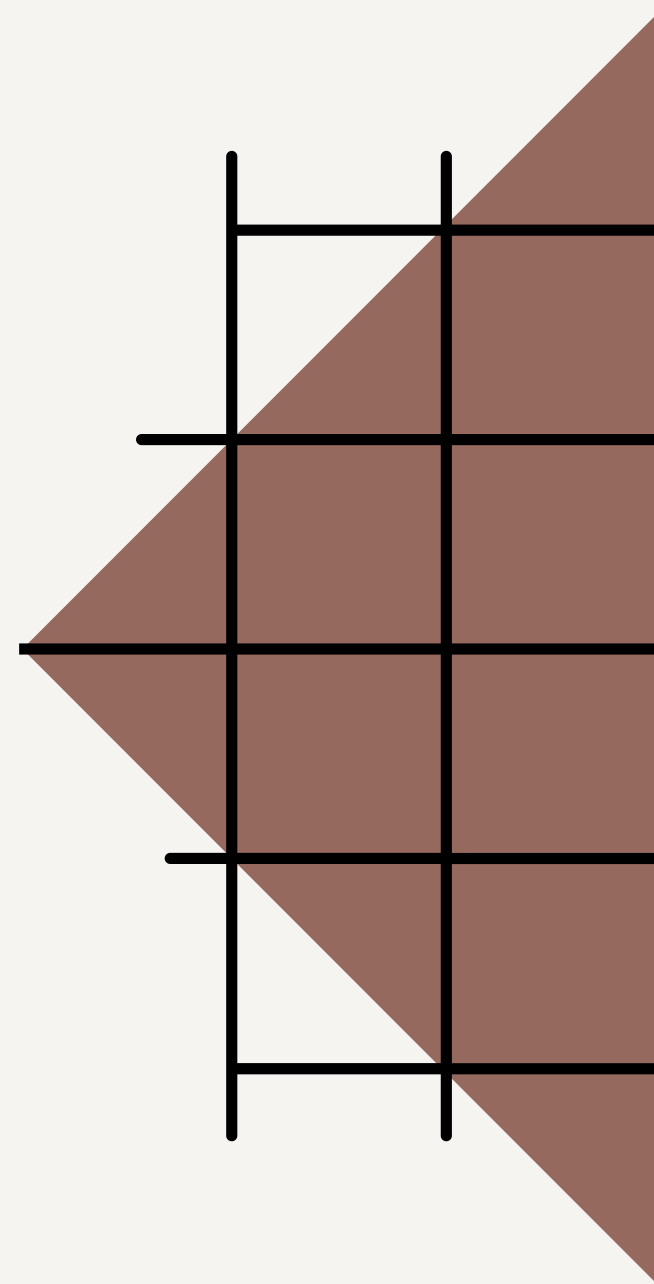
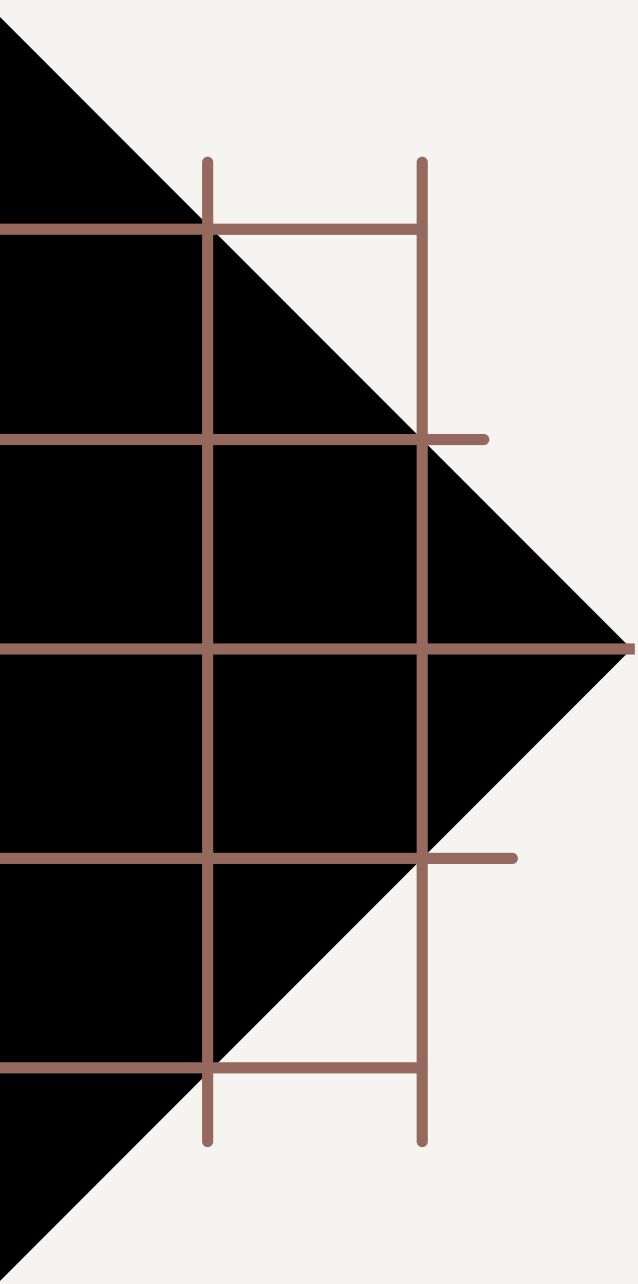


自律神経研究所

パターンについて



パターンとは？

幼少期の頃、致し方なかったにしてもやってしまった事が今でも癖として残っている。この癖のせいで毎回同じ結果になってしまう。

その癖によって起こり続ける結果の事を「**パターン**」と呼んでいます。

※この内容を1回聞いただけでは理解しづらい内容なので、最低3回は動画で視聴してください。

感情システム

感情とは＝反応

瞬時に反応する感情によって



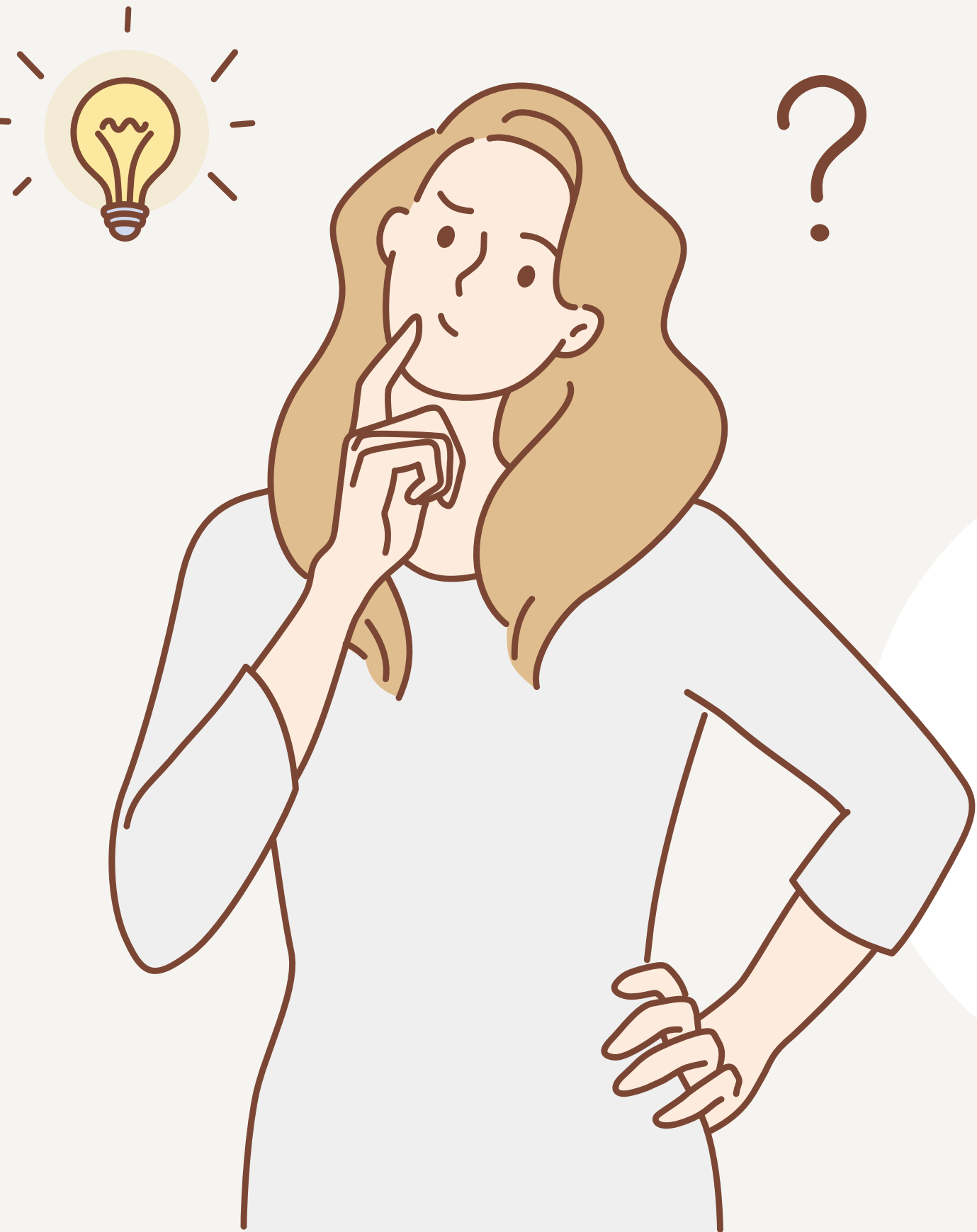
次に考える思考が決まり、



思考が行動（癖）になり、



行動した事によって結果（パターン）に結びつく



幼少期の頃と話していると
「どうしてもそうしないと
無理だったよね、、、」

と小さい自分の致し方なかつた行動（我慢し続けるなど）を**正当化**してしまい、癖から抜けられない。

という事が起きてきます。



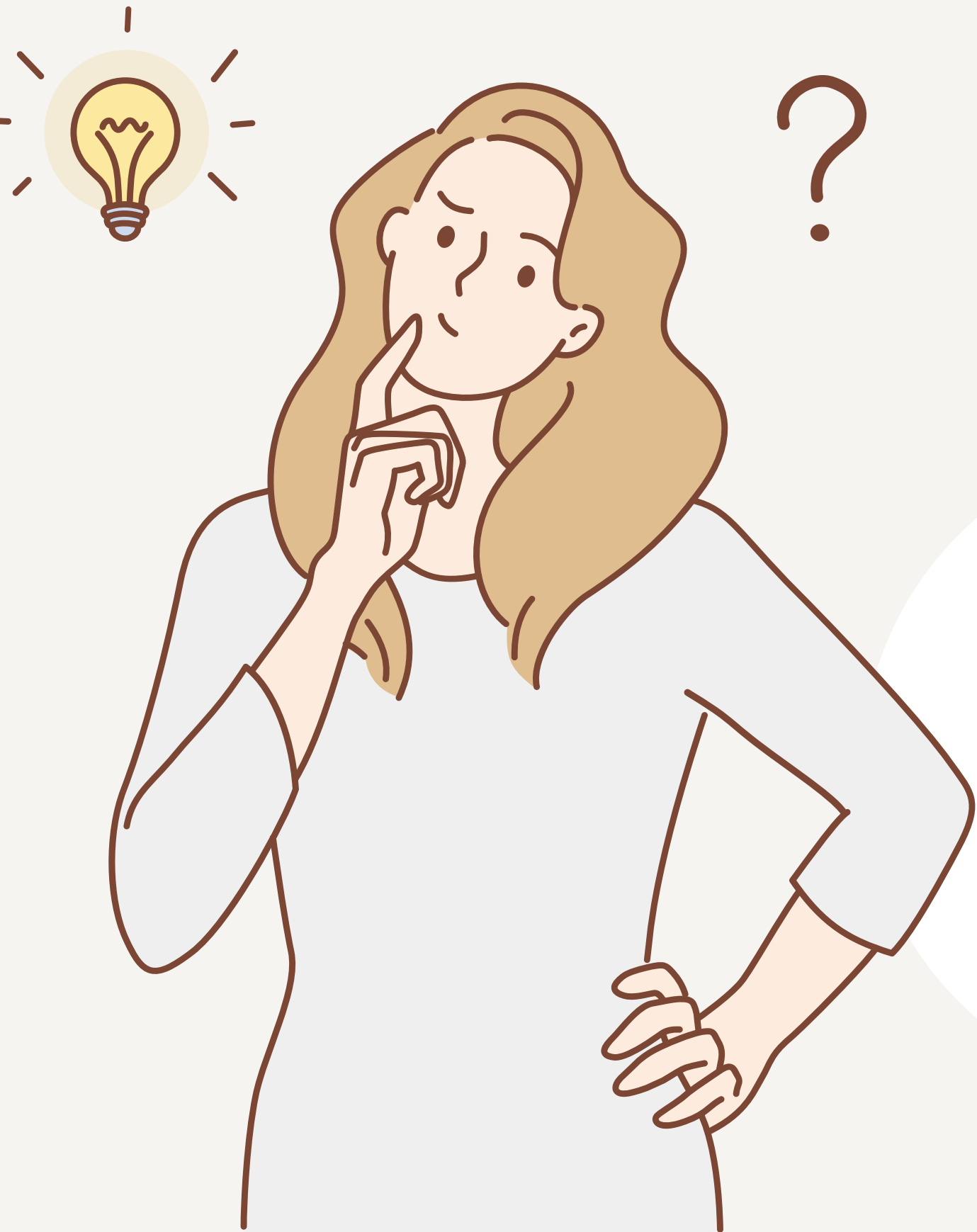


行動の癖によって起こる、
結果というパターンが

「どれだけ自分の人生に影響
しているのか？」

自分自身が明確に理解すること
で癖から起こるパターンから
抜けられるようになります。



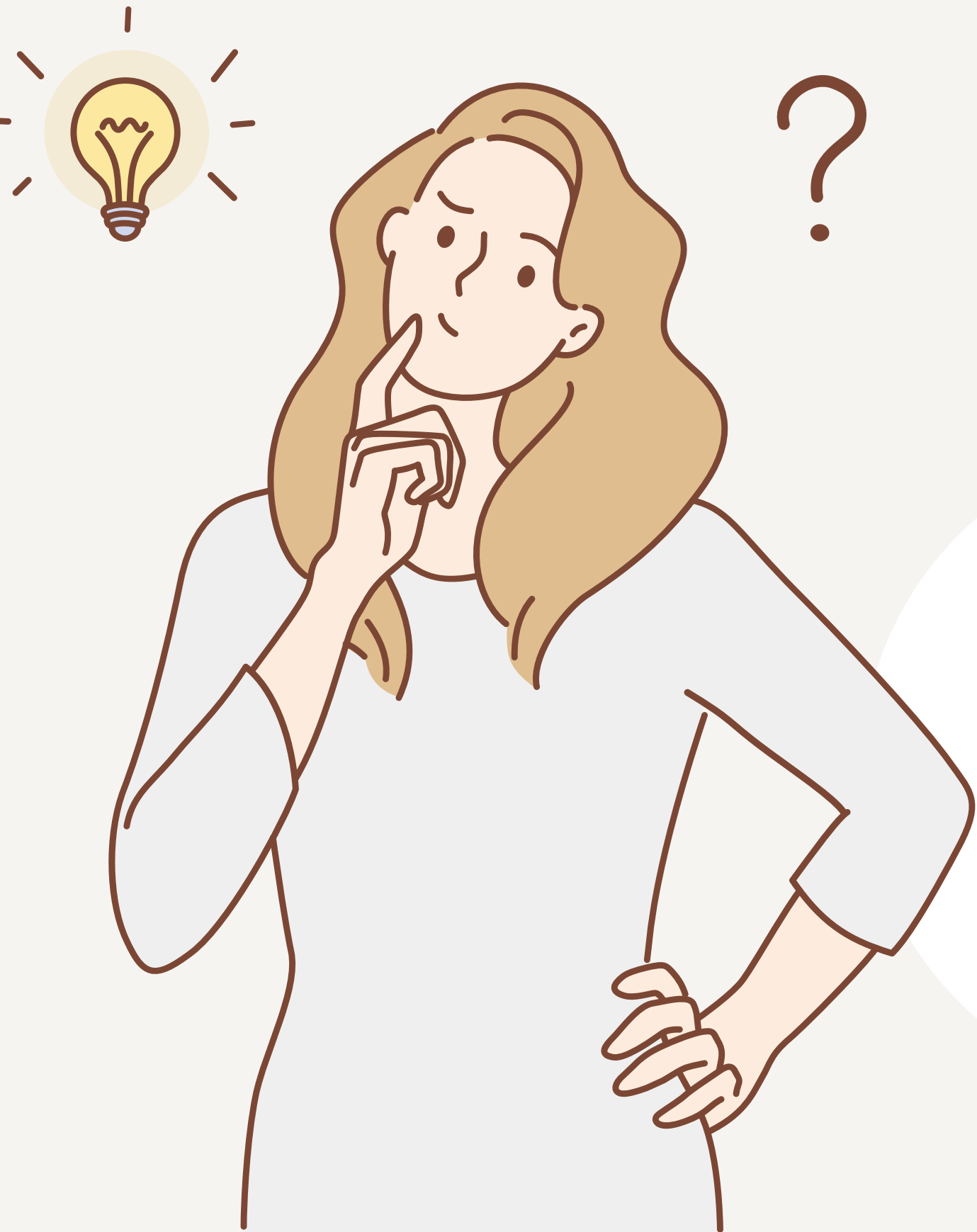


パターンの見つけ方

- ○どう思って
- △どんな行動してきた事で
- □何がよかったの？
どうできたの？

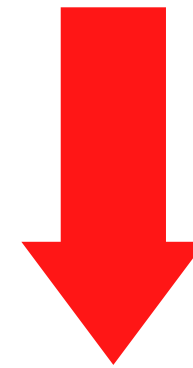
と質問を繰り返す

(○と違って、△をして来たから
□をする事ができた。 とつなげていく)



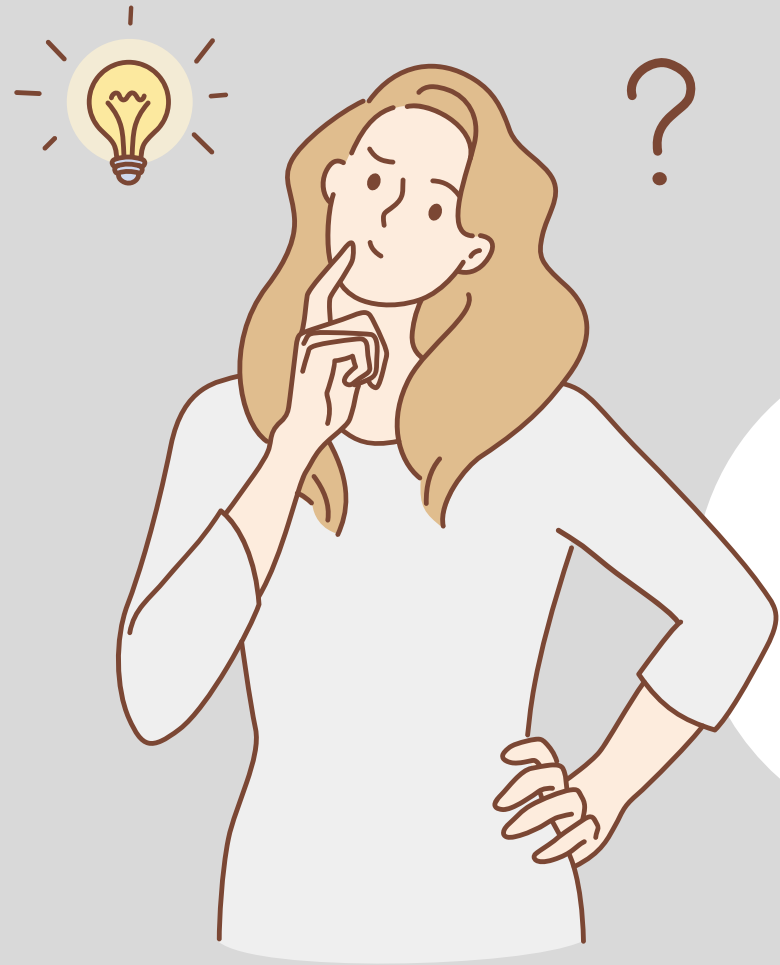
例／長男パターン

お兄ちゃんなんだから我慢
しなさいと言われた記憶が
ある



だけど、お兄ちゃんだから我慢する
以外に方法ないよね、、、

と我慢を正当化するとパターンという
癖から抜けられない。



例／長男パターン

お兄ちゃんだから我慢
しなさいと言われた記憶が
ある



だけど、お兄ちゃんだから我慢する
以外に方法ないよね、、、

と我慢を正当化するとパターンという
癖から抜けられない。

こんな場合は、その癖がどれだけ**自分の人生に**
影響していたのか？理解できれば「あ、やば
い」と気がついてパターンから抜けだせる



例／長男パターン

お兄ちゃんなんだから我慢
しなさいと言われた記憶が
ある



そう言われてどう思った？

○「そうか、お兄ちゃんだから我慢する
んだ」と思った



例／長男パターン

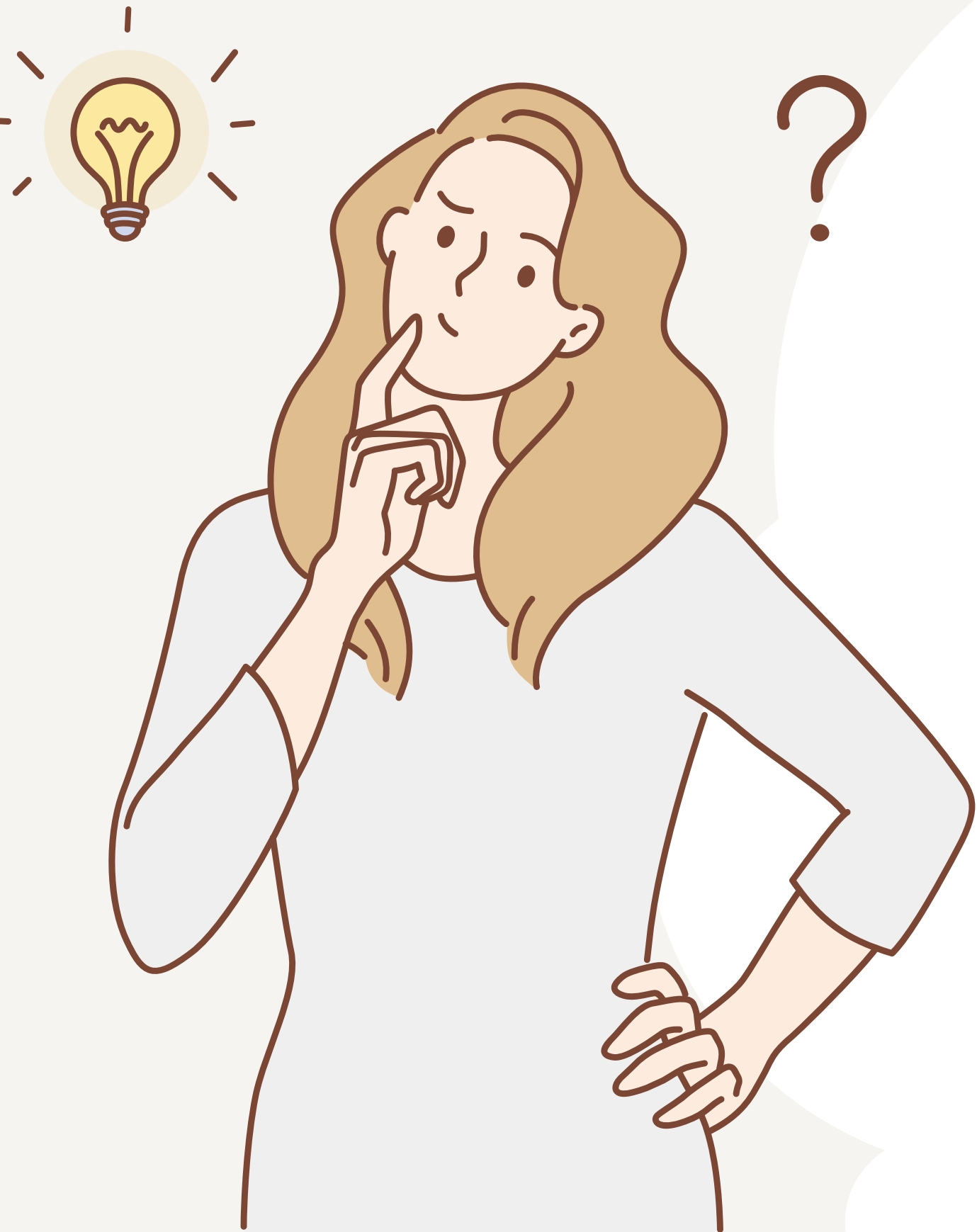
お兄ちゃんなんだから我慢
しなさいと言われた記憶が
ある



そう言われてどう思った？
「そうか、お兄ちゃんだから我慢するん
だ」と思った



どう我慢してきたの？
△「言いたいこと言わずに我慢してき
た。」



例／長男パターン

お兄ちゃんだから我慢
しなさいと言われた記憶が
ある



そう言われてどう思った？
「そうか、お兄ちゃんだから我慢するん
だ」と思った

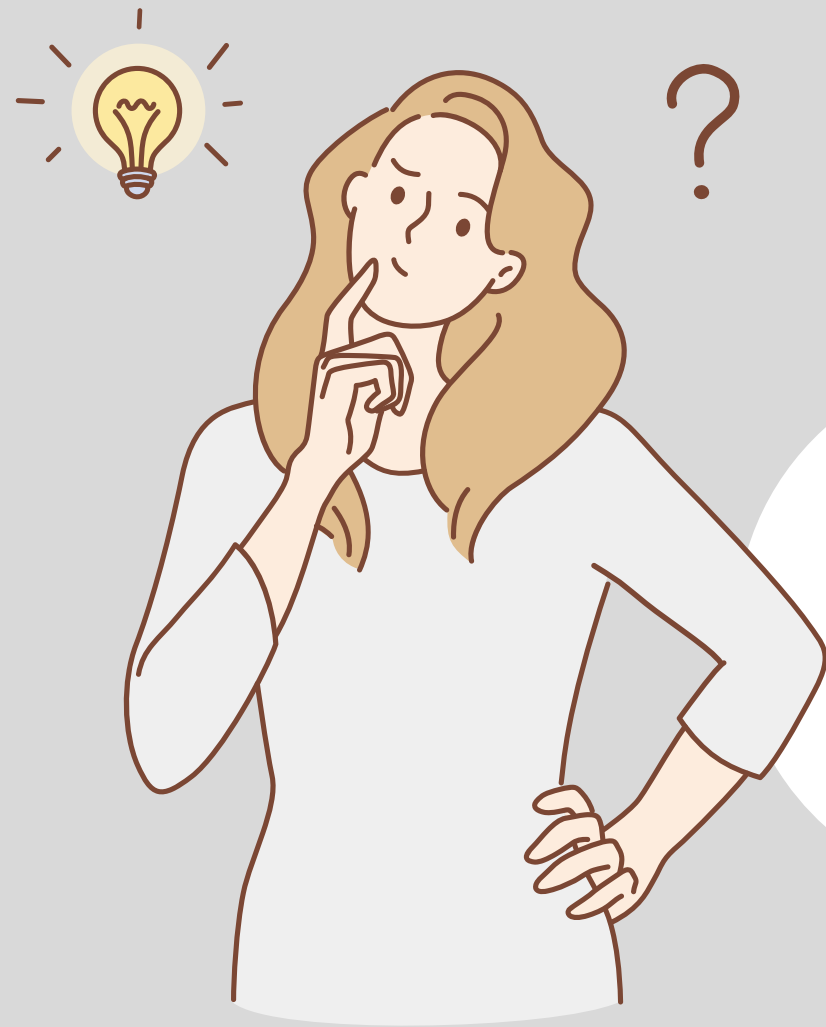


どう我慢してきたの？
「言いたいこと言わずに我慢してきた。」



言いたいこと言わずに我慢していれば
何がよかったの？

「否定されなくて済んだ」



例／長男パターン

お兄ちゃんだから我慢
しなさいと言われた記憶が
ある



どう我慢してきたの？
「言いたいこと言わずに我慢してきた。」



言いたいこと言わずに我慢していれば
何がよかったの？
「否定されなくて済んだ」

どう思ったの？ どうして来たの？ なぜそうしたの？

**上記の質問を繰り返し、理由を具体的にする事で
なぜそうして来たのか？を把握する。**



例／長男パターン

お兄ちゃんだから我慢
しなさいと言われた記憶が
ある

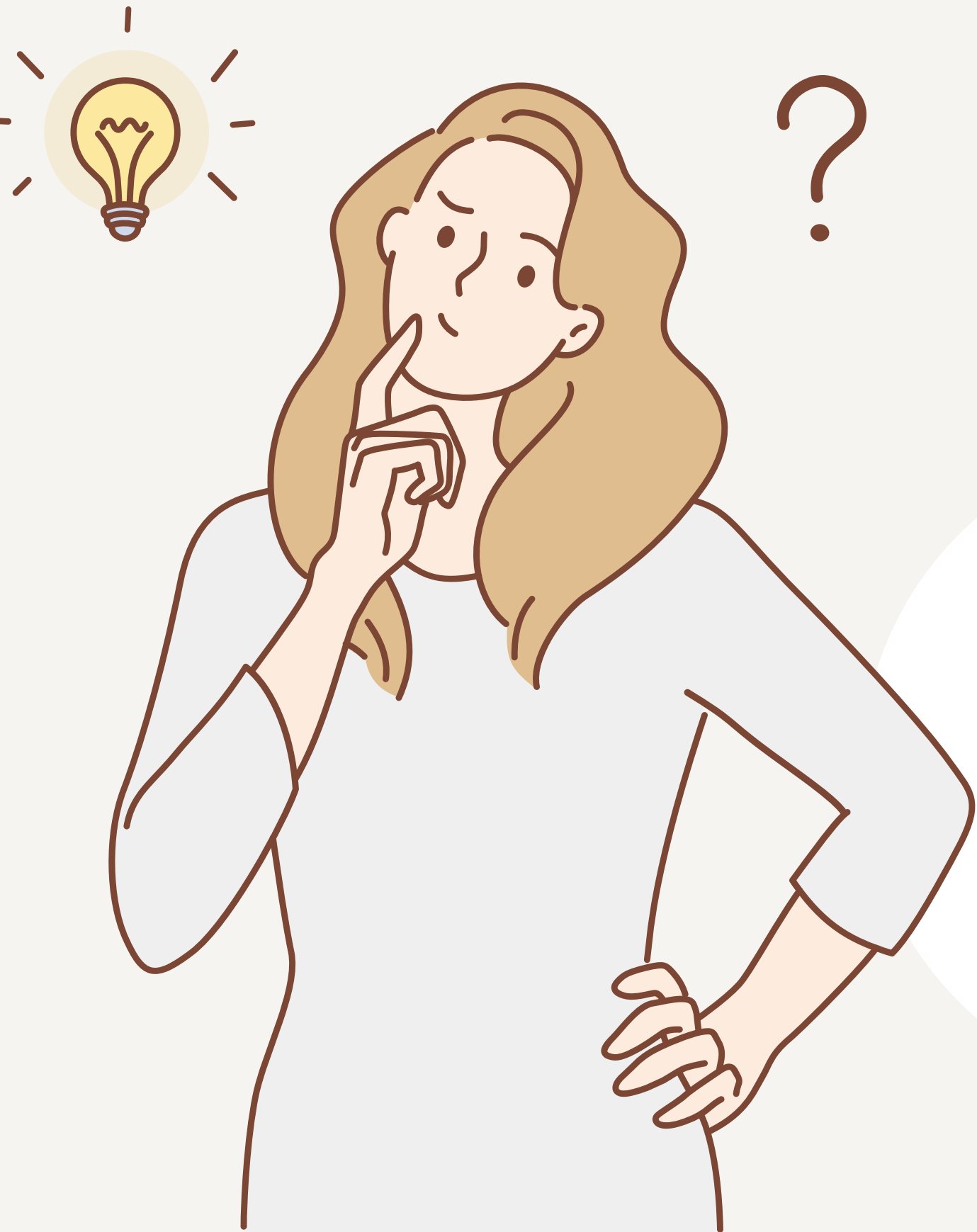


どう我慢してきたの？
「言いたいこと言わずに我慢してきた。」



言いたいこと言わずに我慢していれば
何がよかったの？
「否定されなくて済んだ」

特に**なぜそうしたの？**という部分を
最後まで明確にしていく



言いたいこと言わずに我慢していれば

↓何がよかったの？

「否定されなくて済んだ」

↓否定されなかったら何がよかったの？

「否定されないから悲しまないで済んだ」

↓悲しまなかったら何がよかったの？

「平常心でいられた」

↓平常心でいられたら何がよかったの？

「いつものように自由にいられた」

↓自由にいられたらどう過ごせたの？

「楽しんで生活できた。」



言いたいこと言わずに我慢していれば

↓何がよかったの？

「否定されなくて済んだ」

↓否定されなかったら何がよかったの？

「否定されないから悲しまないで済んだ」

↓悲しまなかったら何がよかったの？

「平常心でいられた」

↓平常心でいられたら何がよかったの？

「いつものように自由にいられた」

↓自由にいられたらどう過ごせたの？

「楽しんで生活できた。」

最終的に↓

楽しんで生活できた、安心して過ごす事ができた

いつもの日常を過ごす事ができたなど、自分がそう

することで得た「メリット」を明確にしていく



例／長男パターンでは、

○お兄ちゃんなんだから我慢するんだと思って
△言いたいこと言わずに我慢することが
□楽しんで生活する方法

○△□をつなげて癖をあぶり出す

楽しんで生活しよう。と思ったときに
無意識に言いたい事を我慢する。
というのが癖の部分



例／長男パターンでは、

○お兄ちゃんなんだから我慢するんだと思って
△言いたいこと言わずに我慢することが
□楽しんで生活する方法

これを持ち続けるとどうなるか？
を質問して出せるだけ出す。



例／長男パターンでは、

お兄ちゃんだから我慢するんだと思って
言いたいこと言わずに我慢することが
楽しんで生活する方法

これを持ち続けるとどうなるか？
を質問して出せるだけ出す。

- そもそも楽しんで生活できない
- 言いたい事言わないで我慢が続く
- 我慢するからやりたいことできない
- 人が楽しくしているところを見ることになる
- 自分の気持ちが伝わらない
- 受け入れてくれない感じがして孤独感がでる

など、出せるだけ出す。



- そもそも楽しんで生活できない
- 言いたい事言わないで我慢が続く
- 我慢するからやりたいことできない
- 人が楽しくしているところを見ることになる
- 自分の気持ちが伝わらない
- 受け入れてくれない感じがして孤独感がでる

など、出せるだけ出す。

「こうなっていなかったか？」と今までを振り返ると、上記出した内容の人生になっている事に気が付く

これが「パターン」



無意識にしている癖で、こんなパターンが続いていることに気が付く事で、





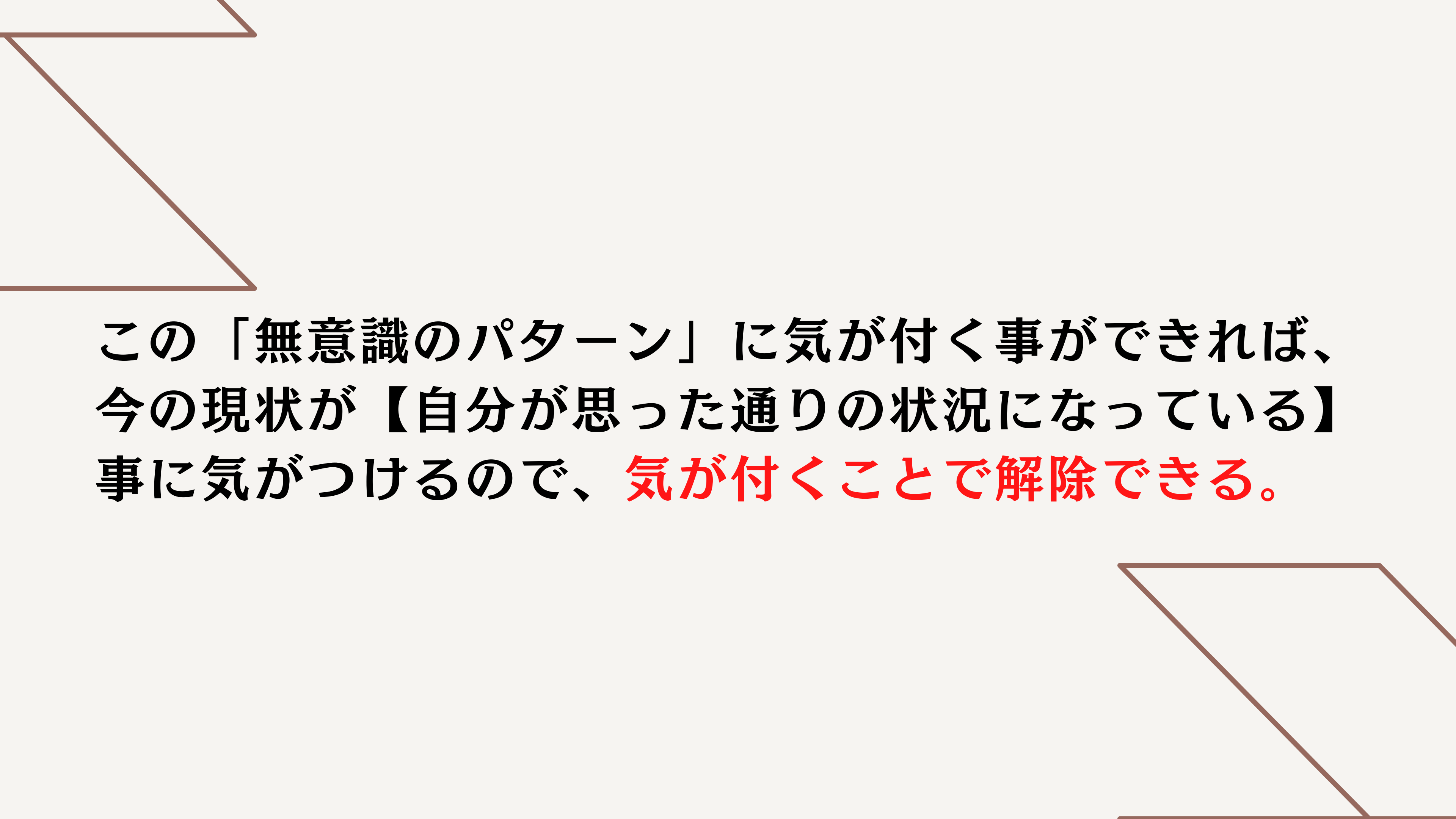
幼少期の頃と話していると
「どうしてもそうしないと
無理だったよね、、、」

と小さい自分の致し方なかつた行動（我慢し続けるなど）を**正当化**してしまい、癖から抜けられない。

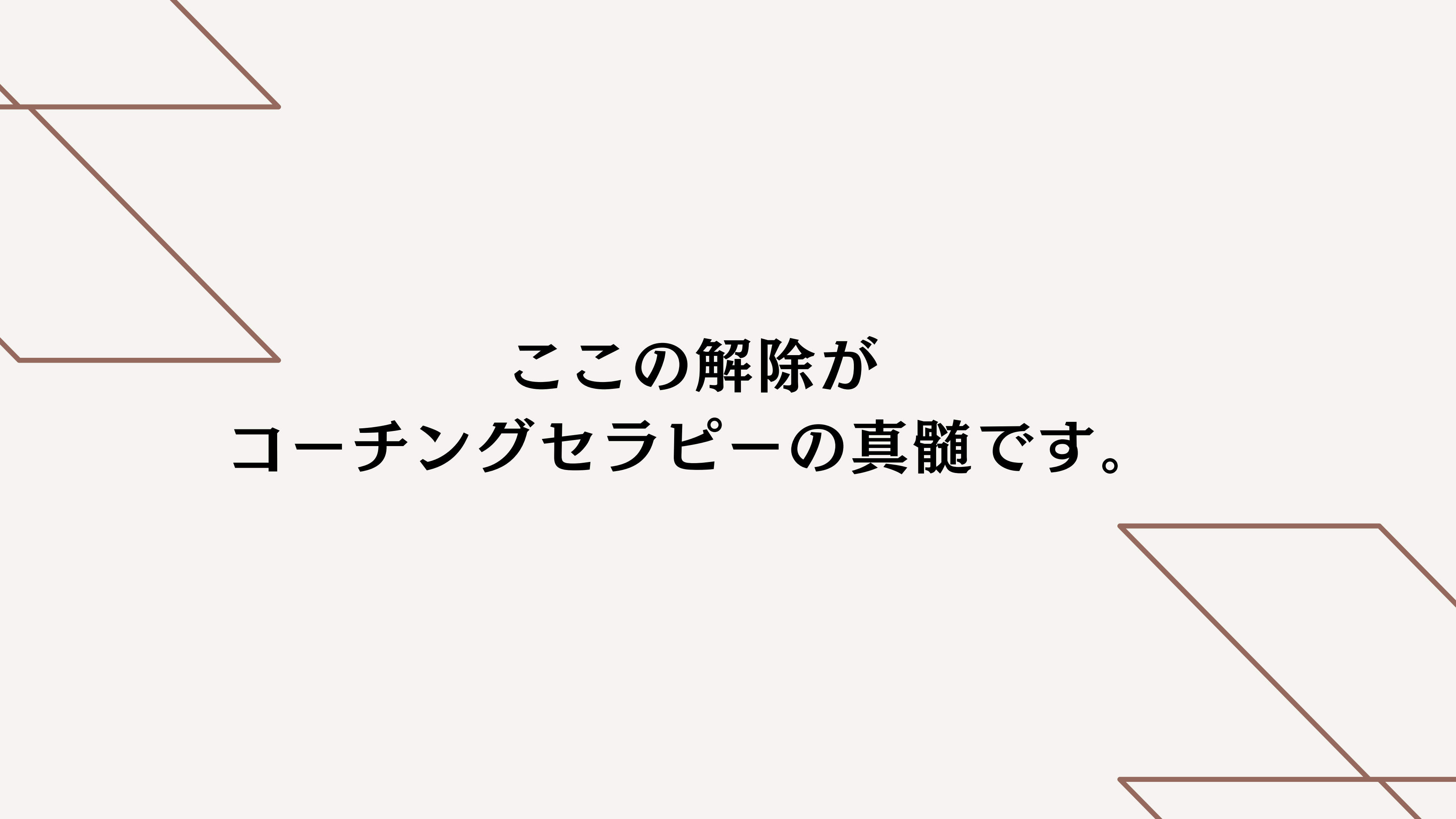
という事が起きてきます。



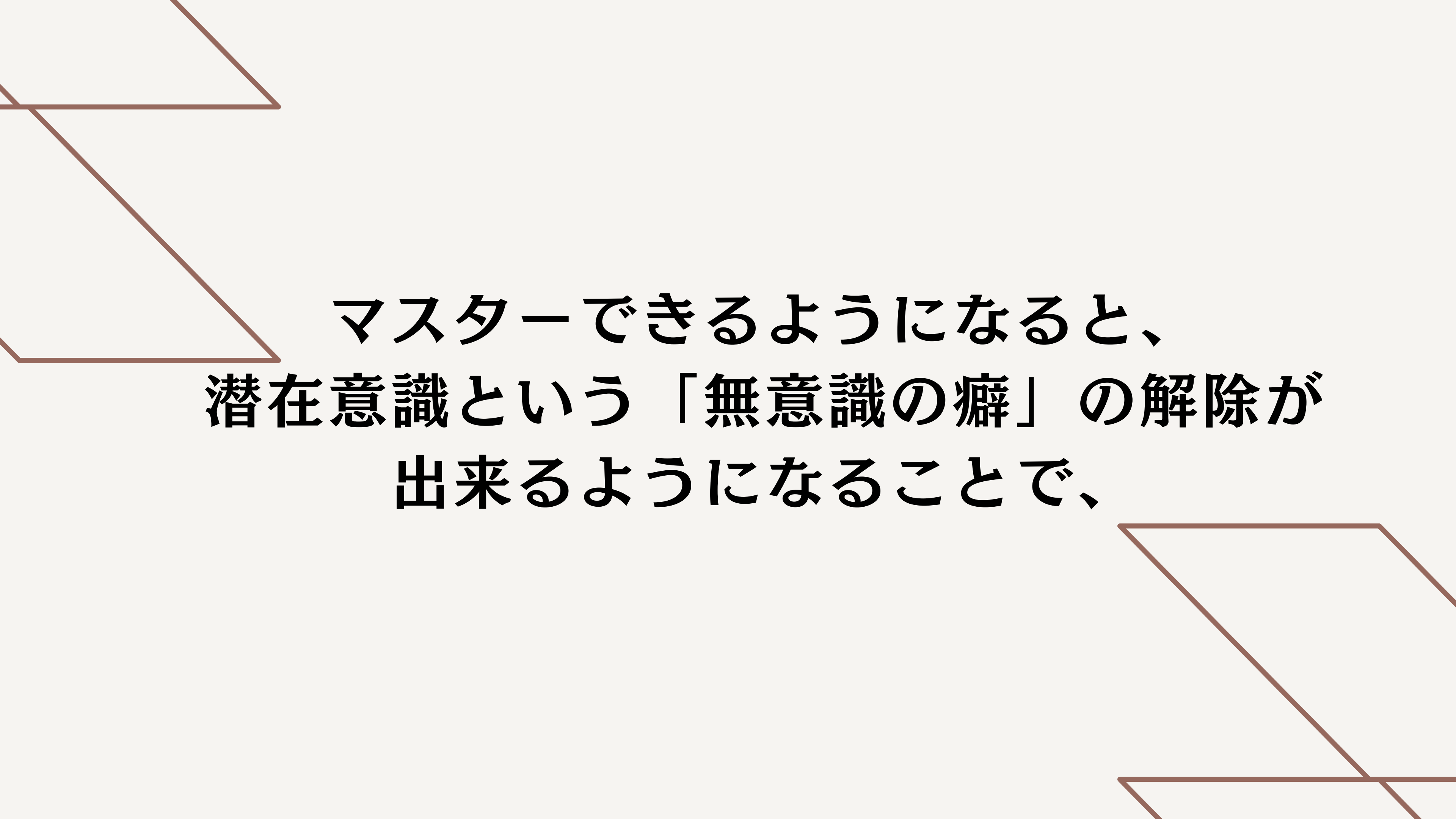
このパターンを持ち続けると**”まずい”**と大人の自分が理解できるので、幼少期の自分に**「やめた方がいい」**と伝える事ができる。



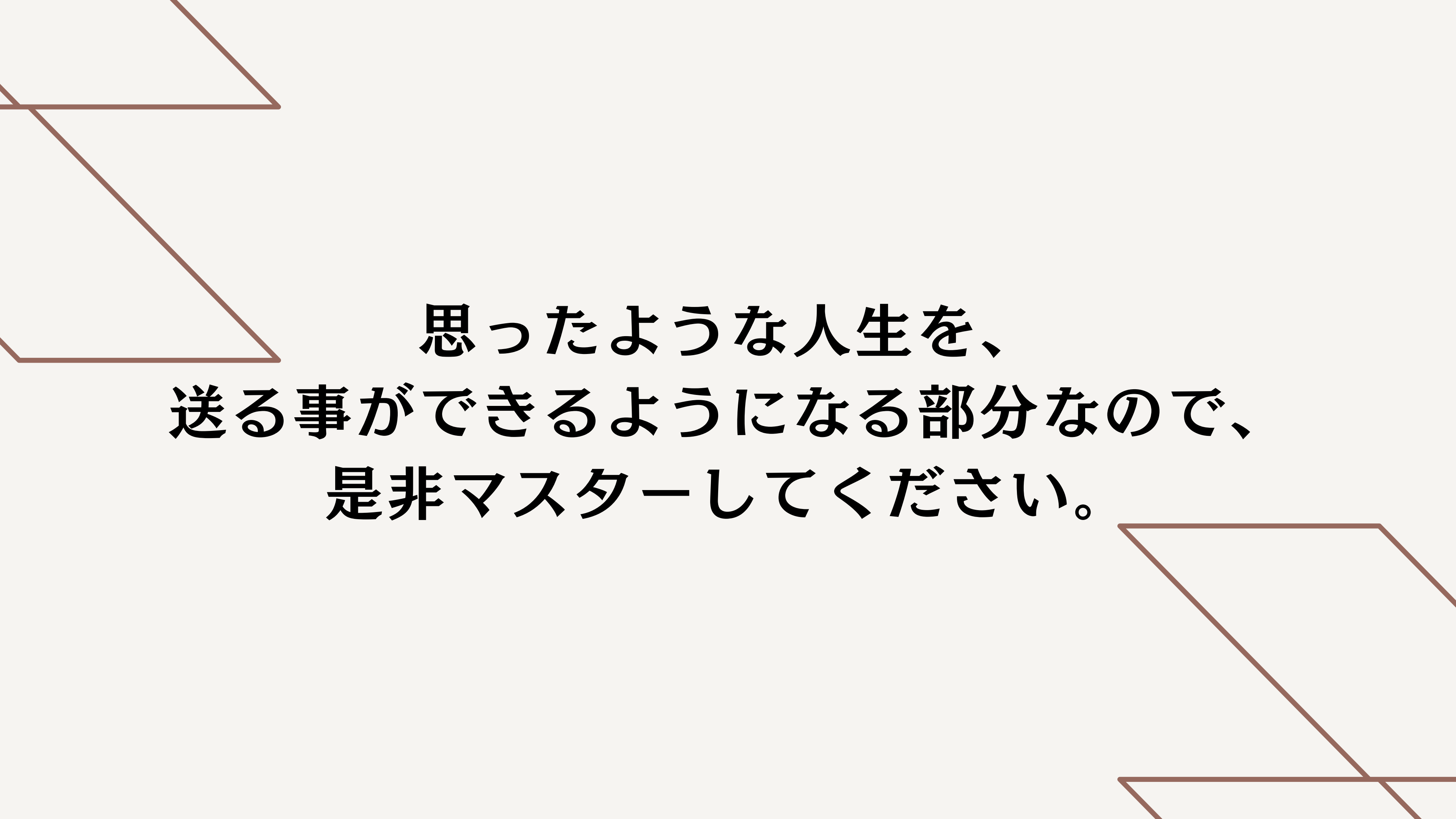
この「無意識のパターン」に気が付く事ができれば、
今の現状が【自分が思った通りの状況になっている】
事に気がつけるので、**気が付くことで解除できる。**

The image features two sets of decorative geometric shapes. In the top-left corner, there are two overlapping triangles formed by thin brown lines. In the bottom-right corner, there are two overlapping trapezoidal shapes, also formed by thin brown lines. The central text is in a bold, black, sans-serif font.

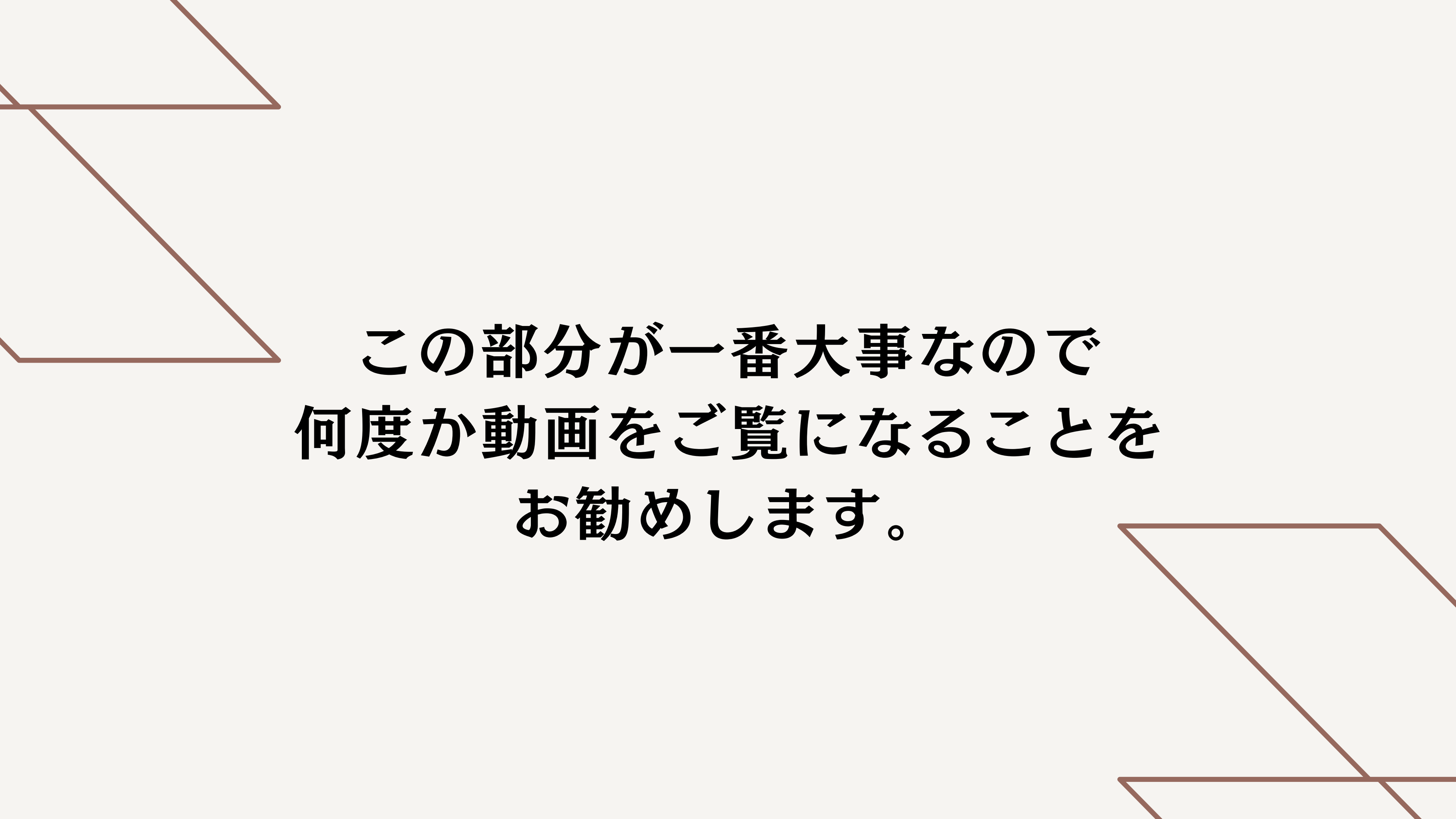
**ここでの解除が
コーチングセラピーの真髄です。**



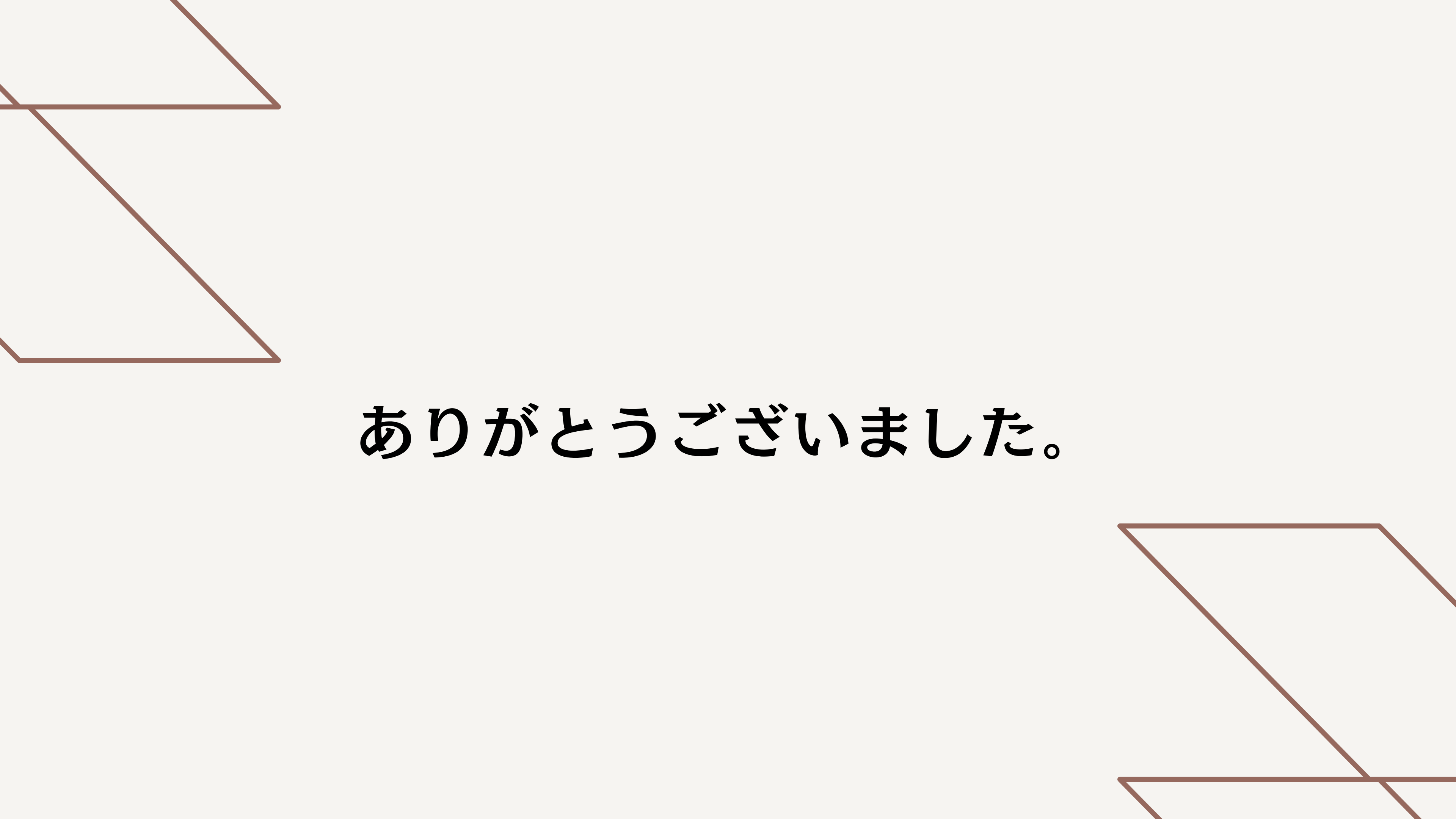
マスターでできるようになると、
潜在意識という「無意識の癖」の解除が
出来るようになることで、



思ったような人生を、
送る事ができるようになる部分なので、
是非マスターしてください。



**この部分が一番大事なので
何度か動画をご覧になることを
お勧めします。**



ありがとうございました。