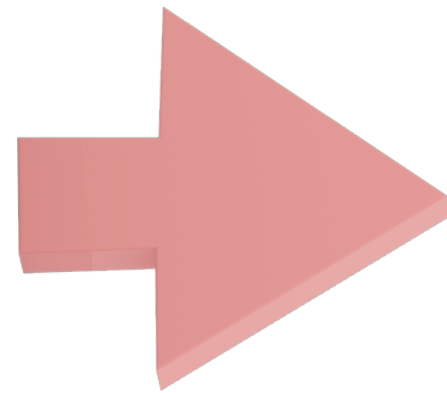


自律神経研究所

4、何を学んだか考える

ステップ2では

最初よりも落ち着いて
みられる



最終的に、登場人物を客観的にみられる視点が手に入るとステップ2はOKです。

- 相手も焦ってたんだな
- 相手も悲しんでたんだな
- 相手も私と一緒にだな
- 相手も辛かったんだな

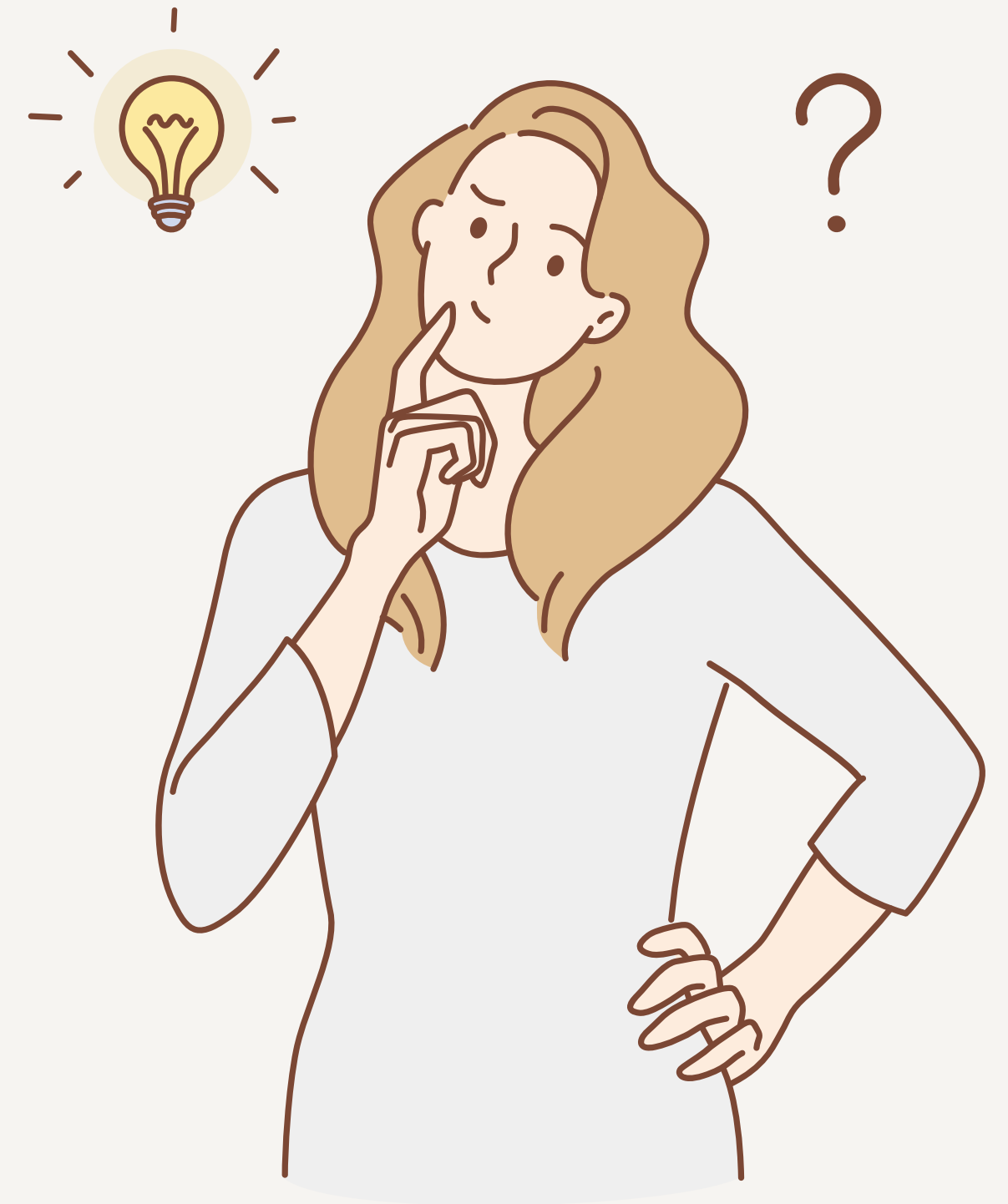
と小さい自分が落ち着いて状況を理解できていると感じるまでやること

ステップ3

過去の出来事から何を学べたのかを
考えてみます。

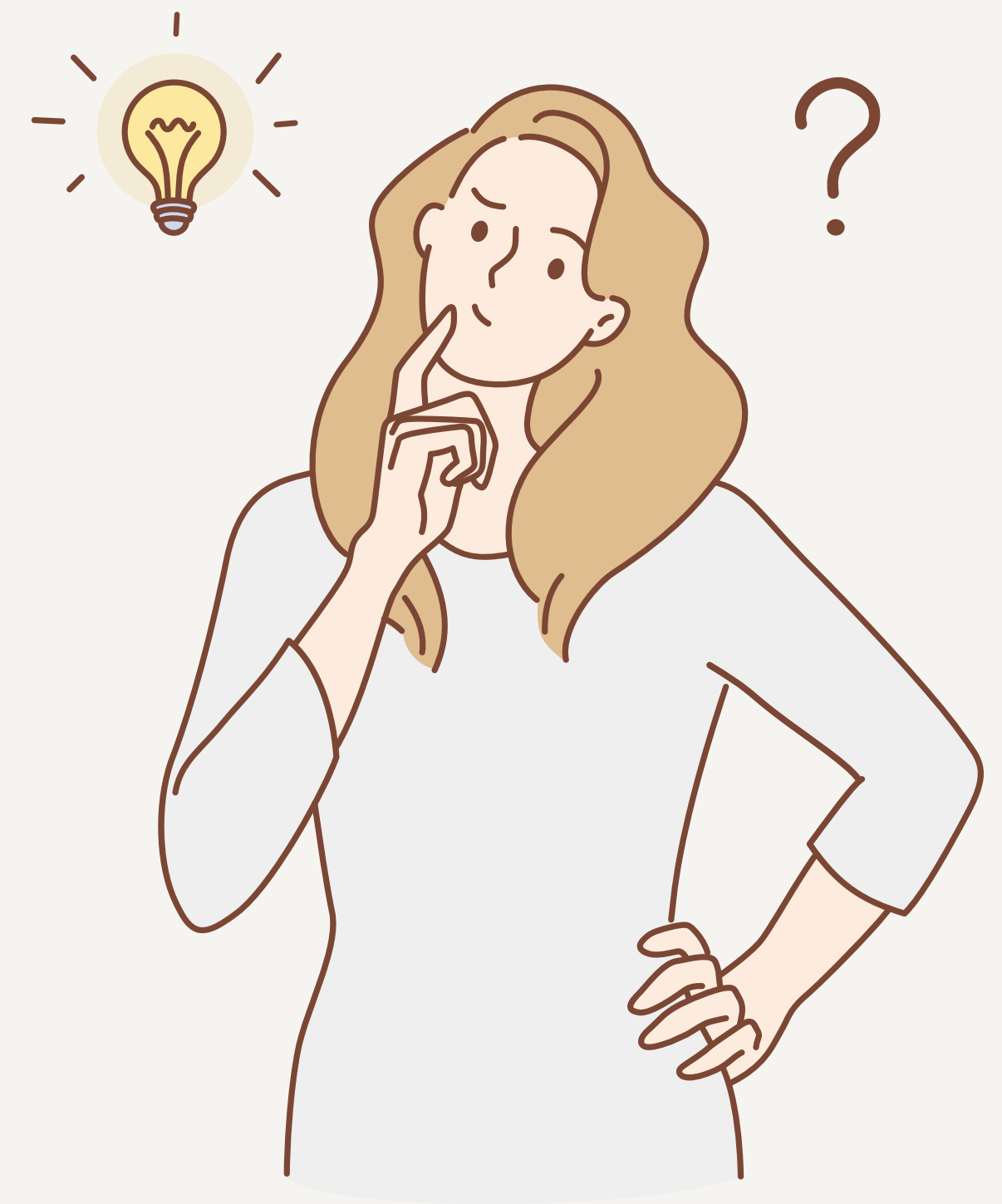
○この体験からどんなスキルを
手に入れましたか？

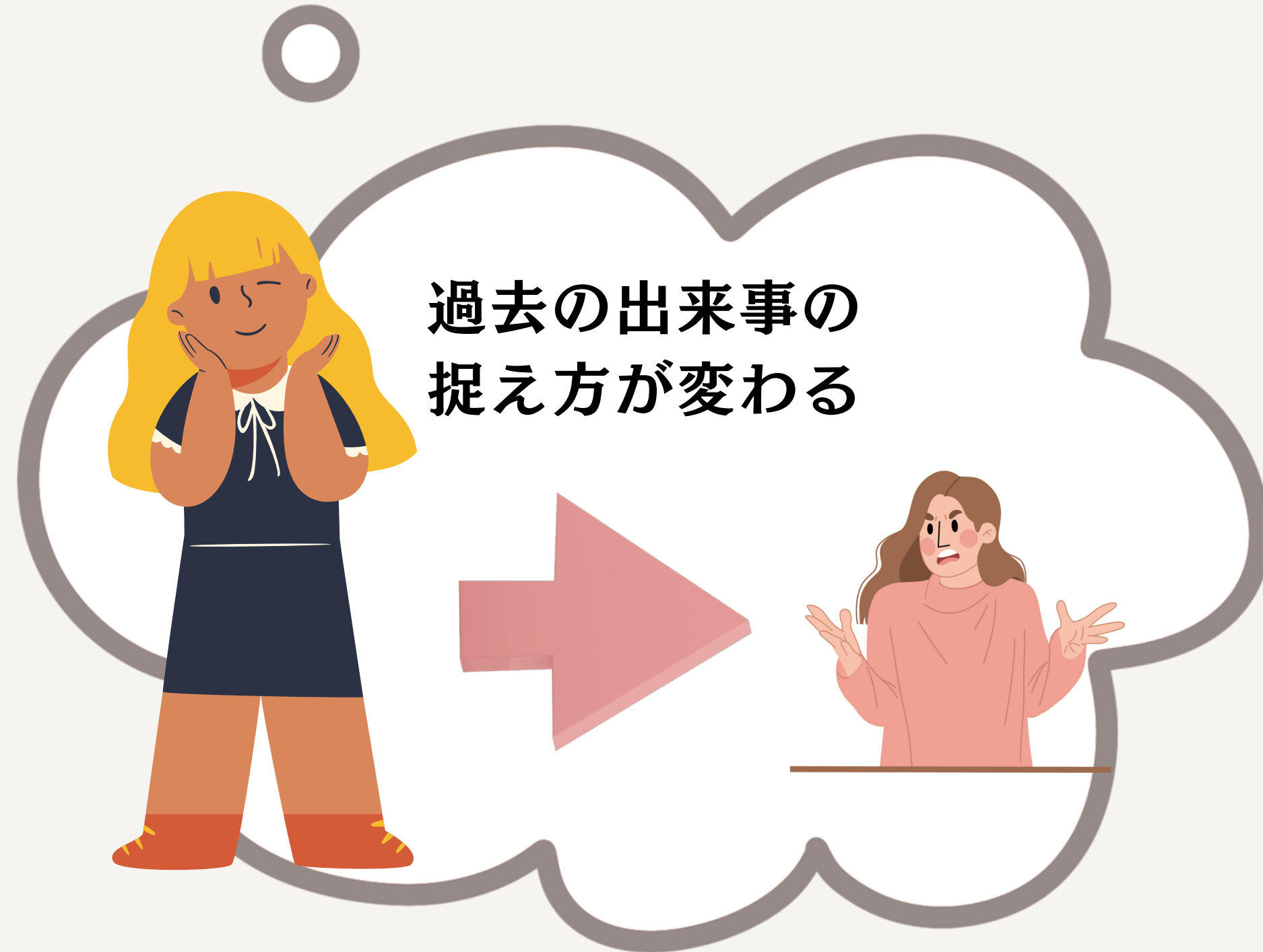
過去の体験から自分にとって
プラスになった出来事を考えてみましょう。



ステップ3

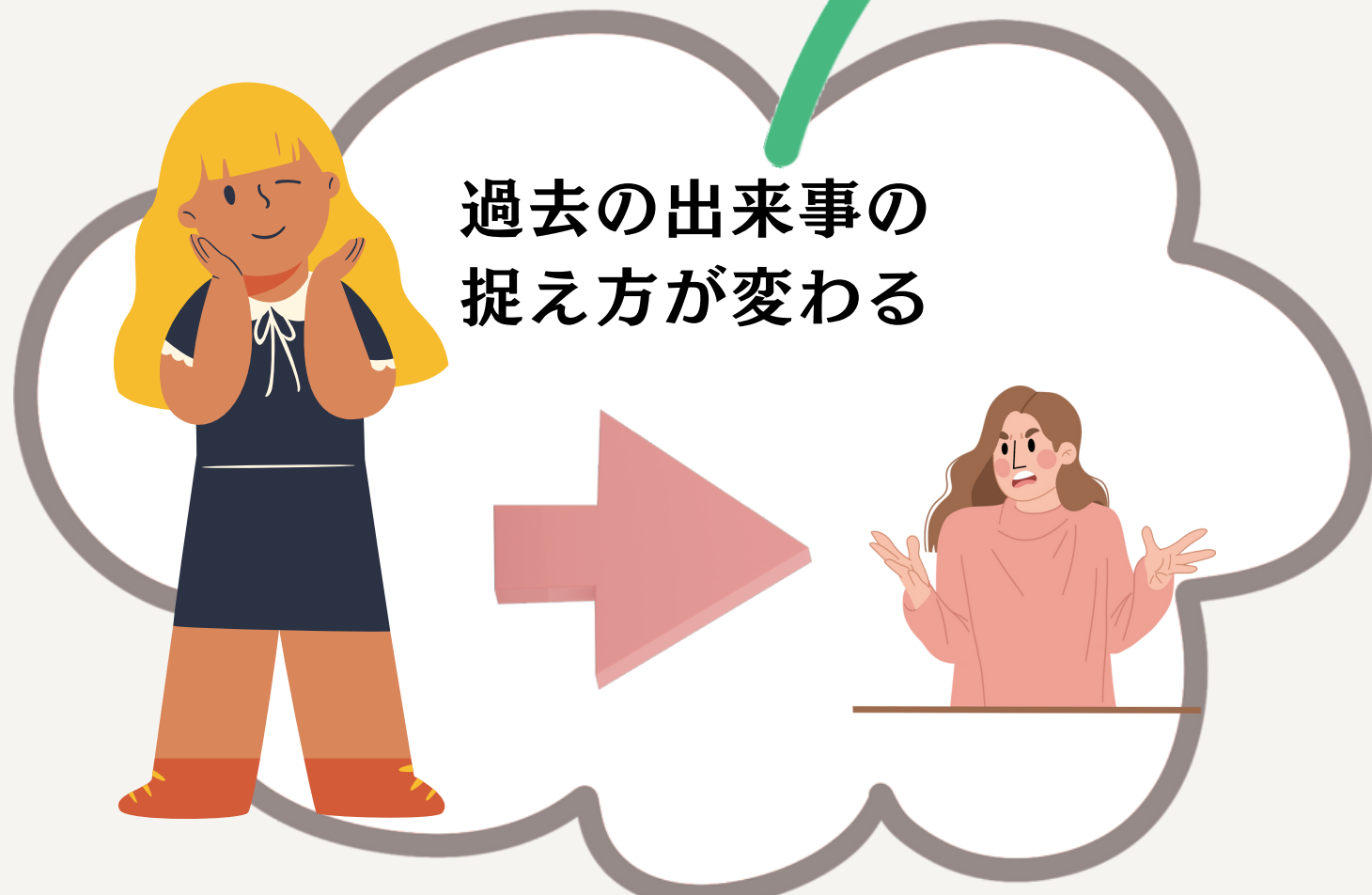
- 空気を読む力がついて人に合わせる能力が手に入った
- 表情から人がやって欲しいことを先読みしてできるようになった
- 人よりも多くのことが同時進行でできるようになった
- やり切る力がついた



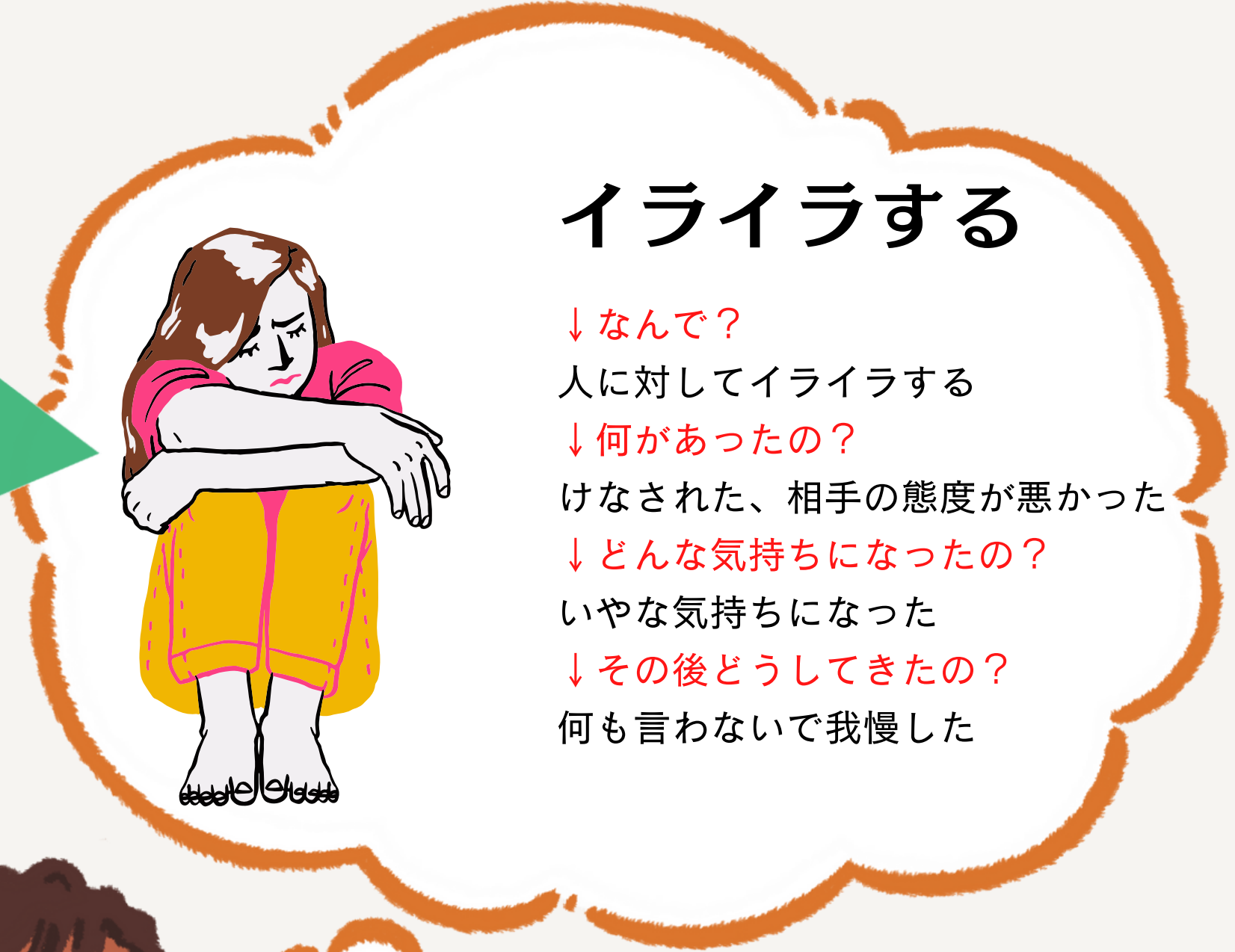


怖い出来事ではなく、自分にとってこんな意味があった出来事だったんだ。と**過去の捉え方が変われば**、今後、同じような出来事に出会ってもマイナスな感情が沸き起こらなくなってきます。

今に戻ってくる



過去の出来事の
捉え方が変わる



イライラする

- ↓なんで?
人に対してイライラする
- ↓何があったの?
けなされた、相手の態度が悪かった
- ↓どんな気持ちになったの?
いやな気持ちになった
- ↓その後どうしてきたの?
何も言わないで我慢した



さっきよりイライラしない
なんなら大したことない感じ
に感じる

イライラする



↓なんで？

人に対してイライラする

↓何があったの？

けなされた、相手の態度が悪かった

↓どんな気持ちになったの？

いやな気持ちになった

↓その後どうしてきたの？


何も言わないで我慢した

捉え方が変わっている
＝マイナスな感情が湧かない

感情システム（無意識の癖）
を変えることができる。

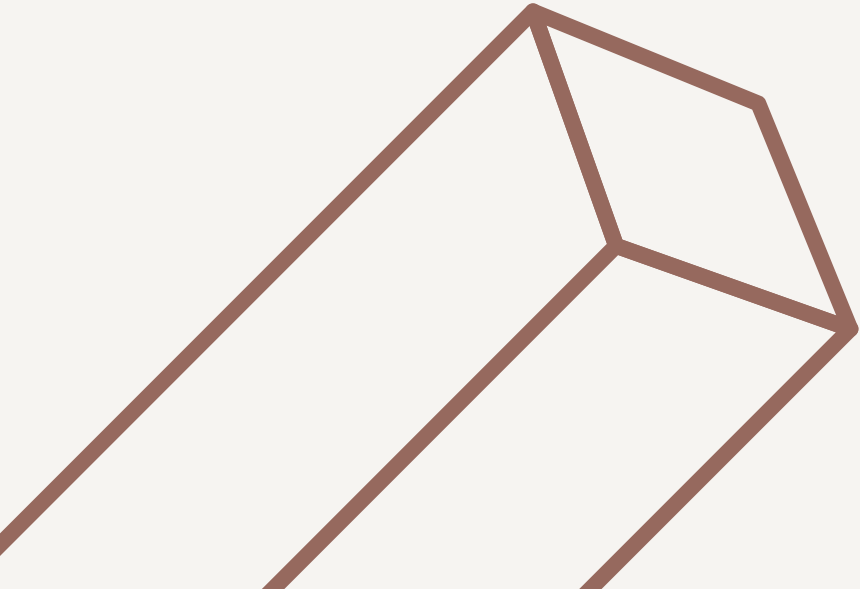
結果的に
いつもどうして同じ結果になるんだらうという疑問の解決にもなります。

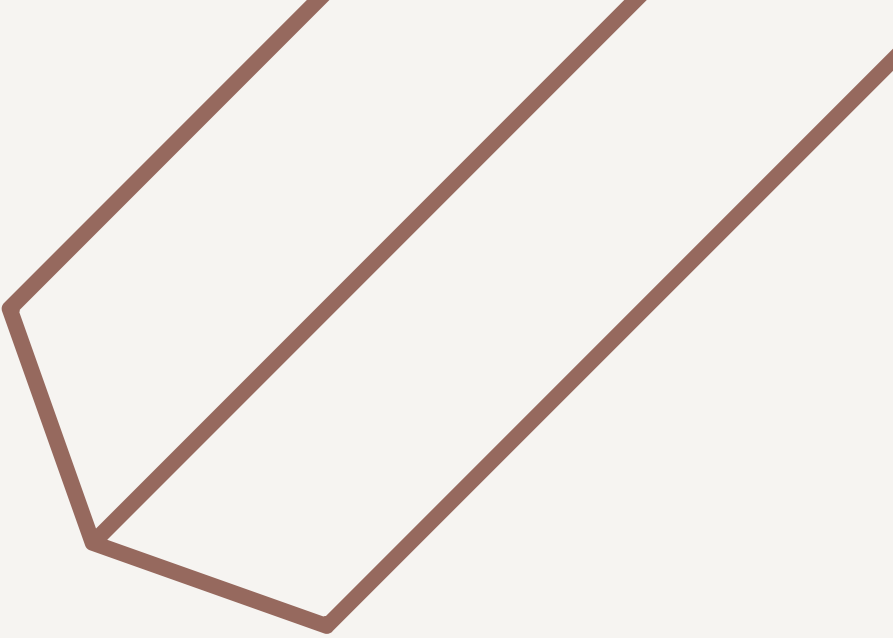




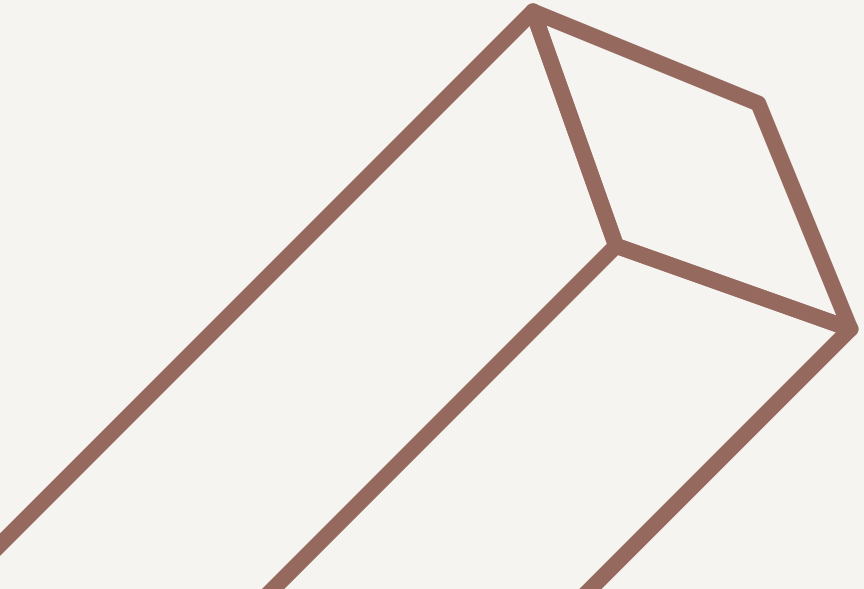
**感情が湧く理由がはっきりすれば、
自己理解ができます。**

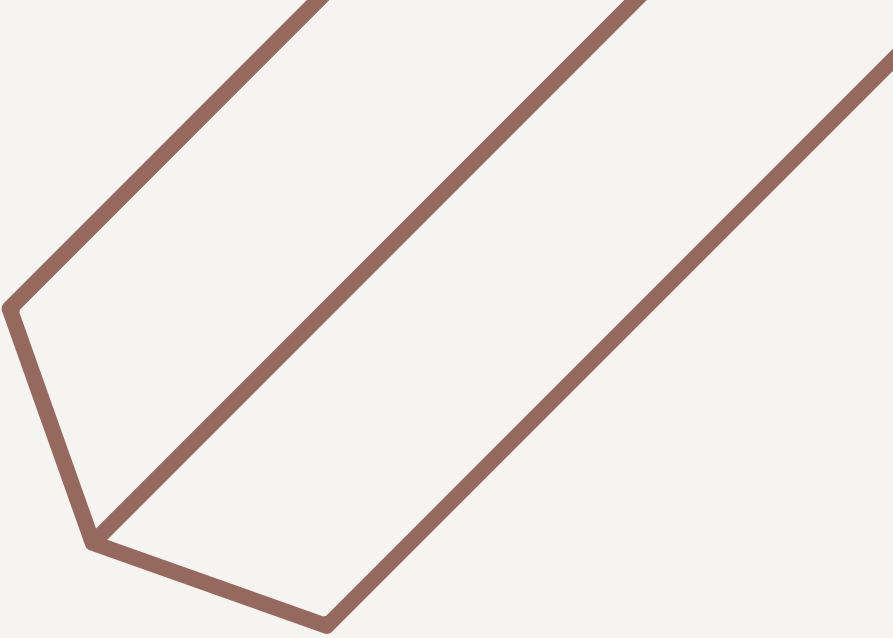
**自己理解の量 = 人生の主導権を握れる量
思った人生にできる量とも言えます。**



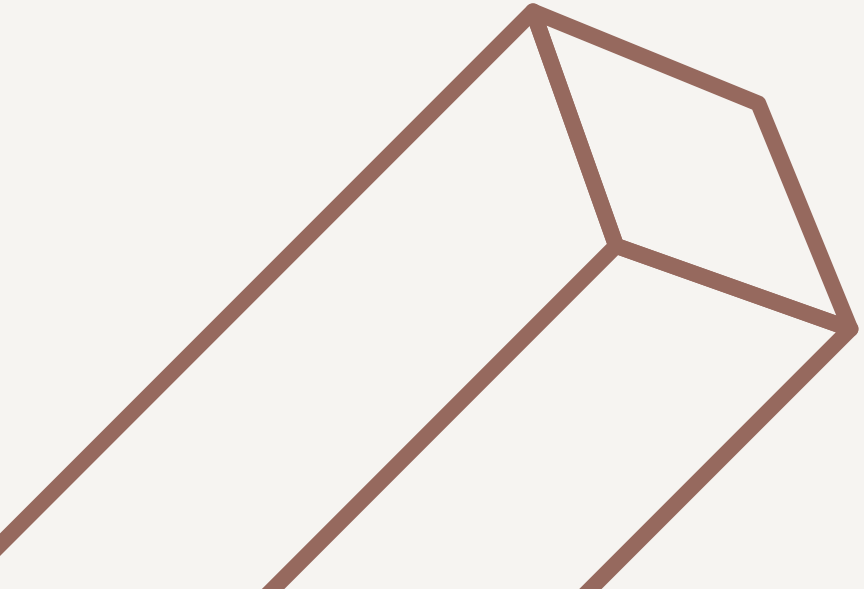


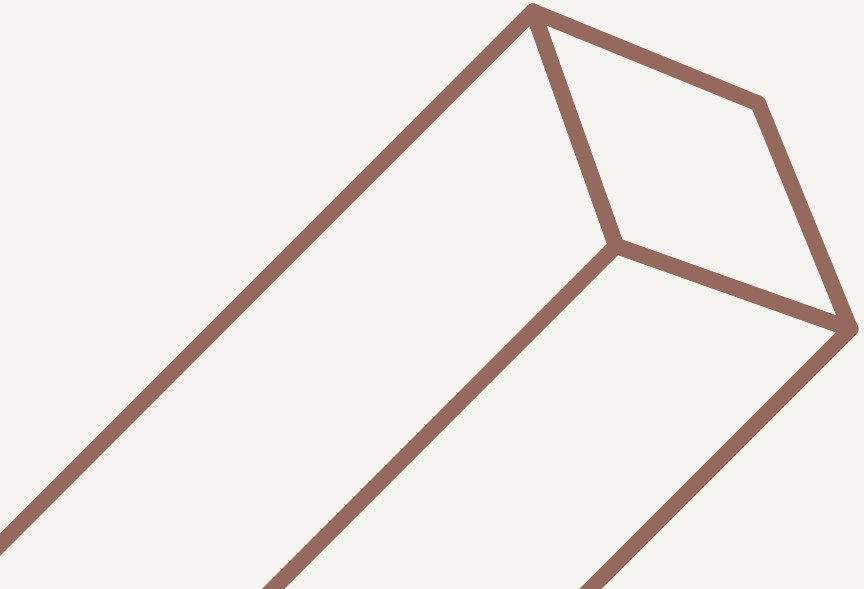
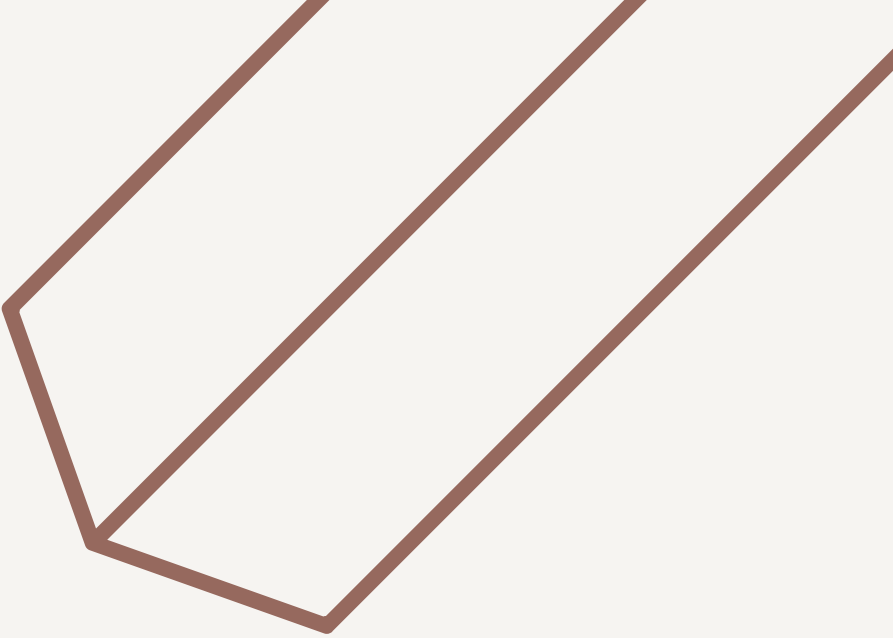
人生が思い通りにならない原因はこの感情システムという癖の仕業なので、この癖を解決できればあなたの希望は叶っていきます。





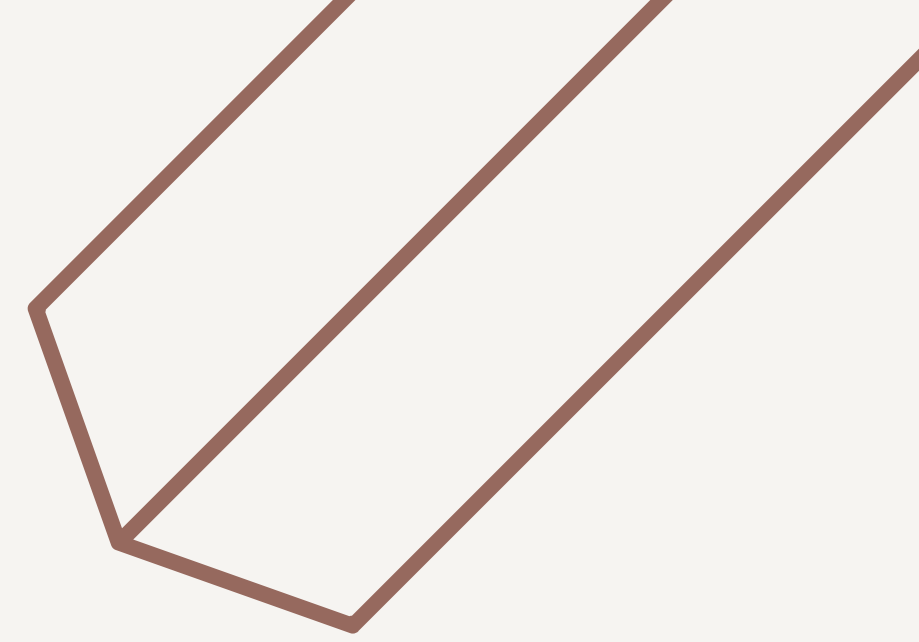
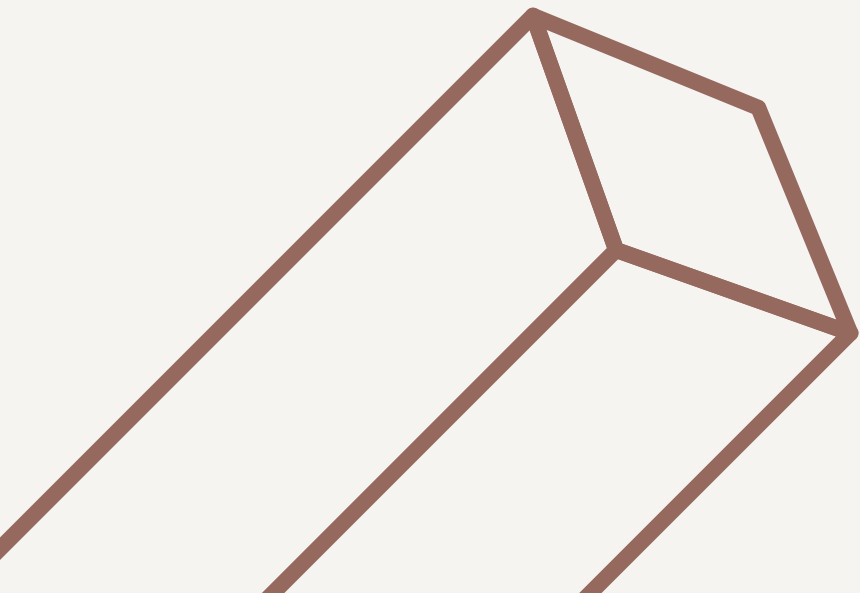
というよりも既に叶っているものに気が付き、
何も変えなくても、心が満たされるようになっていきます。





余談ですが、
心が満たされると、

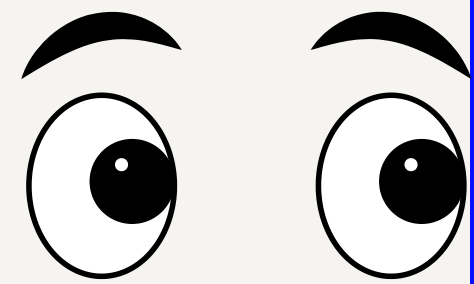
見えるものが
変わっていきます



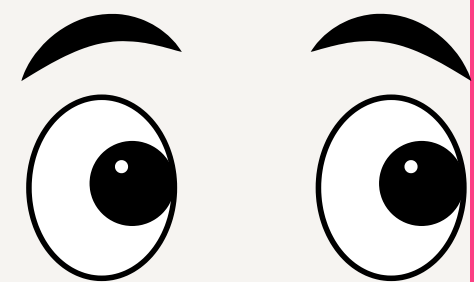
イライラの心が
青色だったら

心のフィルター

青色の世界がよく見
えるようになる

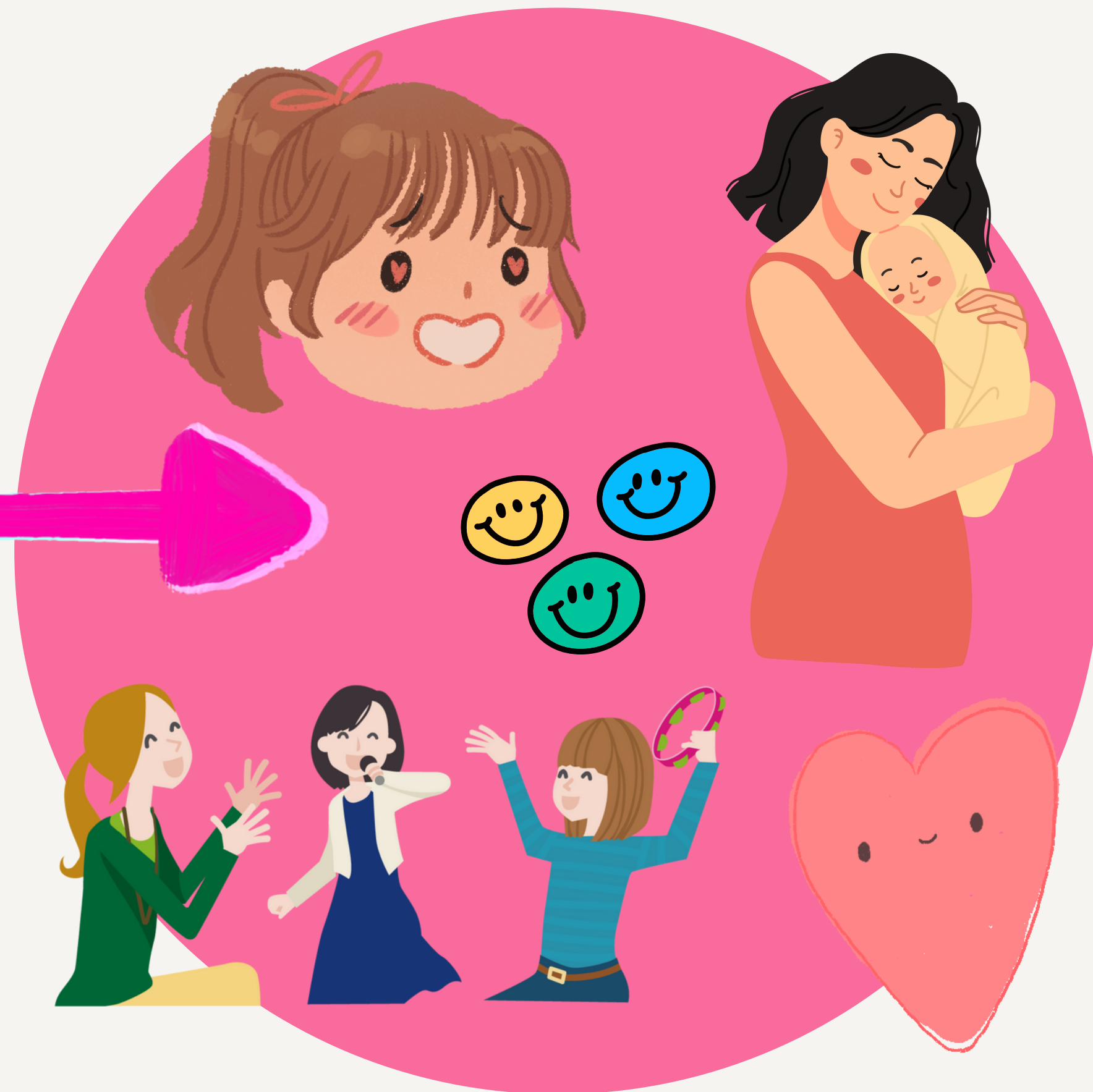


嬉しい心が
赤色だったら



心のフィルター

赤色の世界がよく見
えるようになる





現実を見て、心が反応するのではなく、

心に元々ある感情のフィルターが、
見える現実を決めている。

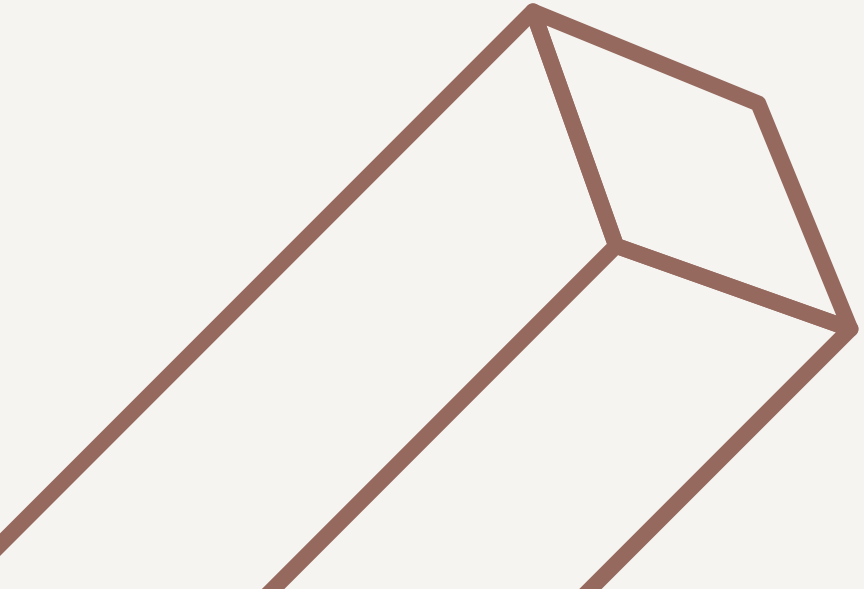
という順番です。





変えるのは外側ではなく、内側です。

コーチングセラピーを習得して
見える世界を変えていきましょう。



ありがとうございました。

