

目次

心のコントロール講座

【件名】 1. はじまり.....	3
【件名】 2. コミュニティの参加について.....	4
【件名】 3. トライアド.....	7
【件名】 4. フィジオロジー.....	9
【件名】 5. フォーカス.....	11
【件名】 6. フォーカス2.....	12
【件名】 7. 僕たちが生まれた理由.....	13
【件名】 8. 復習.....	16
【件名】 9. 痛みを避け、快を求める.....	17
【件名】 10. GOOD&NEW.....	20
【件名】 11. GOOD&NEW1.....	21
【件名】 12. GOOD&NEW2.....	22
【件名】 13. 状態を整える.....	23
【件名】 14. 状態を整える2.....	24
【件名】 15. 状態を整える3.....	25
【件名】 16. 状態を整える4.....	26
【件名】 17. 状態を整える複合1.....	27
【件名】 18. 状態を整える複合2.....	28
【件名】 19. 状態を整える複合3.....	29
【件名】 20. ランゲージ.....	30
【件名】 21. 自分への言葉が現実を作る.....	32
【件名】 22. ランゲージ2.....	33
【件名】 23. ランゲージ3.....	34
【件名】 24. 心のコントロールラスト.....	35

心のコントロール講座

【件名】 1. はじまり

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今日から OneSelf を始めていこうと思います。

数か月という短い旅ではありますが、僕があなたのお供として一緒に出掛けますので、どうぞ楽しんで学んでいてくださいませ ^^

※こちらのメールが届いている場合は、メール講座は問題なく受け取れていますので、ご安心くださいませ。(メール講座は不定期になりますが、2、3日に一回のペースで届きます ^^)

お時間が無い場合もあると思いますが、ご自身のペースで進んでいってもらえればと思っています。

ということで、早速ですが今回は、以前お渡しした5つのスキルと1つのピースについて、再び下記からご覧くださいませ ^^

<https://youtu.be/JfP4KLLQxHo>

僕たちは、この5つのスキルと1つのピースを手に入れ、人生をもっともっとハッピーなものにしていきましょう ^^

それでは、今回は以上です！

【件名】 2. コミュニティの参加について

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、Fun スタココミュニティについてお伝えできればと思っています。

すでに、参加されていると思いますが、もし、まだ参加していないという場合は、下記を参考に参加してください。(参加されないとアウトプットができません。)

◆Fun スタコミュへの参加

下記を参考にコミュニティへ参加して下さい。

<iphone/ipad・Android/タブレット向け>

<https://jyosui.com/face-shinki-m>

<PC向け>

<https://jyosui.com/face-shinki-p>

Fun スタココミュニティに入って頂くと、いろいろな種類のルームが存在します。

各ルームは↓こんな感じです ^^

・ Good & New

⇒Good&New のみを投稿するルーム。

このルームでは、コーチたちが毎日、Good&New を投稿してくれています。

ここに自分も投稿できるし、沢山の人の Good&New に触れるため、自分の状態も整えやすくなります。(Good & New とは、24時間以内にあった良かったこと、新しい発見などになります。)

・ 吐き出し

⇒怒り、悲しみ、苦しみ、自分の中のドロドロしたものを吐き出すためのルーム。

自分の中に溜め込まず、どんどん吐き出すことを推奨しているので、状態も整えやすくなります。

※吐き出すことが目的なので、投稿は数時間で消えます。

・シェアルーム

⇒ワークやセミナーなどで、自分が気付いた事や学んだ事、成長したことなどを投稿するルーム。

ここにアウトプットする事で、自分の変化・成長を客観的に見る事が出来ます。

また、多くの方があなたの変化・成長、気付き・学びから影響を受け、自分も頑張ろう、もっと自分と向き合おうという意識が芽生える可能性が高いです。

すなわち、自分のためにアウトプットする事が、結果的に仲間に力を与え、助けることに繋がります。

・図書館

⇒こちらでは、僕がこれまでプレゼントしてきたレポートや動画などをまとめてあります。

夫婦関係だけでなく、子育て関連のものも公開しており、さらに少し前に改定した夫婦道 真髓も公開しています。

・イベント告知

⇒セミナーなどのイベントを告知するルームになります。

・自己紹介

⇒自己紹介をするためのルームです。

・コミュのトリセツ

⇒コミュニティの使い方に関することをまとめたルームです。

・ドヤ顔(・ω´・)褒め褒め合唱団

⇒褒めて欲しい時、認めて欲しい時に、素直に褒めてほしい！認めて欲しい！内容を投稿してください。
(複数の方から、きっと褒めてもらえますw)

また、このルームに投稿があった場合、たくさん褒めて、認めてあげてみてください^^

そして、Oneself 参加者さん専用のルームがこちらです。

・ Oneseif 専用のアウトプット

⇒Oneseif の参加者さん専用のアウトプットルームです。

・ Love again&Light journey 専用のアウトプット

⇒こちらは、特典である Love again&Light journey を受講された場合のアウトプットルームです。

・ 秘蔵図書館

⇒こちらで、Oneseif、Love again、Light journey、The regain が受け取れます。

さらに、コーチとの旅専用のルームやオンラインサロン専用のルームも存在します。(詳細はコミュニティでお伝えしています)

ということで、コミュニティに登録されている場合は、ご自身が各グループに参加できているかどうか確認してくださいませ ^^

※Fun スタコミュニティに登録していない場合は、まずは Fun スタコミュニティに登録してみてくださいませ ^^

登録方法がよく分からない場合は、下記までご質問下さいませ。

commu.shinsei@gmail.com

また、コミュニティの操作方法などで質問がある場合は、Fun スタ事務局へチャットでご質問ください。

【件名】 3. トライアド

こんにちは、ザビエルです ^^

今回からスキル 1 の心のコントロールを習得して頂こうと思っています ^^

心のコントロールとは、自分で自分の状態を整えるとも言っています。

自分の状態とは、「気分」と言ってもいいかもしれません。

たとえば、自分の気分が悪い時は、何かをしてあげたいとも思わないし、ちょっとしたことで、イライラしてしまいませんか？

ですが、自分の気分が良いと、何かをしてあげたいとか、喜ばせたい、少しぐらい嫌なことがあっても、イライラしにくいですね。

すなわち、自分の状態を整えるとは、「日々を穏やかに、心地よく過ごす」ための必須スキルと思ってくださいませ ^^

で、心の状態を整える方法として、

トライアドという手法がよく用いられます。

では、トライアドとは何か？

早速ですが、トライアドについて説明していきますね。

<トライアド>

トライアドとは、3つの視点で状態を整えていきます。

3つの視点というのが、フィジオロジー（体の使い方）、フォーカス（焦点）、ランゲージ（言葉）です。

今回は、フィジオロジーということで、体の使い方について学んでいただきます。

体の使い方、自分の気分がどう変わるのか？ぜひ、実践して感じてみて下さい ^^

<ワーク：1-1>

STEP 1 : 顔を下に向ける、背中を丸める、暗い顔、ため息をついてみる。

STEP 2 : 顔を上に向け、背筋を伸ばし、顔は笑顔（作り笑顔でも可）、よし！とか、やったー！と言ってみる。

STEP1 と、STEP2 で状態にどんな違いがあったでしょうか？

コミュニティに参加されている場合は、自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

また自分の状態が落ちている時って、STEP 1 の状態に近いと思います。

ですので、もしSTEP 1 の状態になっていたら、STEP 2 をしてもらい、状態を整えていきましょう
^^

まずは、STEP 1 のまま過ごさないということが重要です。

STEP 1 のまま過ごしてしまうと、思考がどんどんネガティブな方向へ進んでいくんですね。

つまり、自分の状態と思考って非常に大きな関係があるんです。

なので、ぜひここは意識して過ごしてみてくださいませ ^^

【件名】 4. フィジオロジー

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、それでは、今回も始めていきましょう！

と、その前に、フィジオロジーはどうですか？

背筋は伸びていますが、口角あげていますか？

ぜひ、意識して、習得してくださいませ！

では、今回もフィジオロジーになります ^^

フィジオロジーとは体の使い方だと言いました。

しかし、体の使い方には、いろいろな部分があります。

表情、姿勢だけでなく、呼吸や動きも関係してきます。

たとえば、人は緊張していたり、怒りを感じていると、呼吸が早く浅くなります。

そのため、緊張や怒りに気付いたら、深呼吸をすることで、状態が変わったりします。

また、動きも大事で、状態が落ちていたり、落ち込んでいるときは、下に下に意識が向くんですね。（落ちるから下に向くのかもかもしれません）

だからこそ、体の動きも重要になります。

たとえば、ジャンプをしてみたり、スキップをしてみたり、大きな伸びをしたり、そういったことも状態を整えるきっかけになります。

ですので、今回は、下記のワークを実践してみてください ^^

<ワーク：1-2>

STEP1. 体に力を入れた状態にする。（どこでもいいです。肩とか、お腹とか、表情とか硬く力を入れてみてください。）そして、怒った感覚で呼吸を浅く早くしてみる。

STEP2. 体の力を抜く。そして、深呼吸をしてみる。

STEP1 と、STEP2 で状態にどんな違いがあったでしょうか？

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

怒りや緊張状態のときには、体は硬くなり、呼吸が早くなりやすいです。

この状態に気付いた時には、ぜひ、体の力を抜いて、深呼吸をしてみてくださいませ^^

一瞬で状態が変わりますので！

また、フィジオロジーは今回で終了ですが、これは日常的に意識してみてくださいませ^^

姿勢、口角、呼吸、体の力を抜く、ジャンプしてみる、、、

いろいろと試して、自分の状態を整えてみてくださいませ！

では、今回は以上です！

【件名】 5. フォーカス

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回は、フォーカス（焦点）についてお伝えしていきます。

フォーカスといっても、こちらもいろいろとあります。

視点、感情、意識、、、ようはどこに焦点をあてるか？これによっても状態は大きく変わります。

ですので、今回は壮大なテーマで切り込んでいきたいと思います ^^

テーマはズバリ、「あなたが生きる理由」です。

もう少しいうと、何のために生まれ、何のために生きているのか。

ここについて、僕のこれまで学んだことと、気付いたこと、感じたことをベースにお伝えしていければと思っています。

では、今回のワークは、この質問に答えてみてください ^^

良い悪い、正しい間違いはありません。

あなたが感じていること、思っていることでも大丈夫です。

<ワーク：1-3>

あなたは何のために生まれ、何のために生きていますか？

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 6. フォーカス2

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回もフォーカスの続きです。

前は、ワークをお願いしましたよね。

そう、あなたは何のために生まれ、何のために生きているのか？

今日もここについて考えてみてくださいませ！

明日は、僕が気付いてきたことをお伝えできればと思っています ^^

しっかりと考えれば考えるほど、自分の気付きになってきます。

ぜひ、答えが出なくても考えてみてくださいませ！

【件名】 7. 僕たちが生まれた理由

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、今回は僕たちはなんのために生まれ、何のために生きているのか？ここについてお伝えしていこうと思います。

ある意味、僕たちが目指すゴールですね。

たぶん、僕のブログなどを読んでいらっしゃる方はピンとくるかもしれませんが、

ズバリ

「幸せになるために生まれてきた」

と思っています。

じゃー、“幸せ”ってなんんでしょうか？

よく言われますよね？

幸せになりたい、幸せになる、幸せを味わいたい、、、

いろいろな表現がありますが、そもそも”幸せ”って何なのでしょう？

僕の中で幸せとは

「心地の良い状態」

を指します。

と、ここであなたのフィジオロジーはどうなってます？

姿勢は大丈夫ですが、顔は、眉間にシワは寄っていませんか？

ぜひぜひ、姿勢をピンとして、笑顔で読み進めてみてください ^^

では、もう少し入っていきます。

「心地の良い状態」

とは、どんな状態でしょうか？

すごく簡単な言い方をすれば、「敵がいない状態」です。

誰か（自分も含む）や何かが悪い、誰か（自分も含む）や何かのせい、、、こういう思考に囚われていない状態のことを心地良い状態と言っています。

または、「戦いのない世界」とも表現しています。

これは5番目のスキルである、「無敵のスキル」にもつながってきます。

思考の中で、戦いが起きている時、心地良い状態にはなりにくい。

すなわち、誰かや何かが悪いとか、誰かや何かのせいにして、戦い続ける限り、僕たちは幸せになりにくいんですね。

では、どうやってそこから抜ければいいのか？

それこそ、戦いから抜けるための答えは自分の中にあります。（いや、自分の中にしか答えはないと思っています）

たとえば、誰かと戦いが起こったとしたら、そこには、「戦いになる理由」が必ず存在します。

相手が悪い！と思ったとしたら、相手の言動や行動を、自分がジャッジしている状態かもしれません。

自分が悪い！と思ったとしたら、自分自身をジャッジしているかもしれません。

では、一体なにをもって僕たちはジャッジするのか？

そこにすべての理由が隠されているわけです。

自分が心地良い状態になれないのは、自分や相手が悪いのではなく、自分すら気付いていない、

自分自身を「心地良い状態にさせない無意識の思考（プログラミング）」が組み込まれているのです。

と、ここはこれからおいおい理解してもらえれば良いので、まずは、僕たちが生まれた理由は、

「幸せになるため」(人生を楽しむため、でも良いかもです^^)

ということは覚えておいてください。

これは、僕たちが目指すゴールでもあります。

そして、幸せになるとは、「心地良い状態」のことを指し、心地良い状態になるには、戦いのない世界(誰かや何かが悪い)から抜け出す必要があるということです。

今回はこれを覚えておいてください^^

コミュニティに参加している場合は、今回のメルマガから自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

追伸；

もしかしたら、今回のお話で、浮気をした相手が悪いのに、相手が悪いと思っではいけないの！？とか、離婚を決断させてしまった自分が悪いんじゃないの！？と思われるかもしれません。

他にも、仕事をしないあの人、頼れない自分、子供を責めてしまう自分、イライラさせる子供、、、が悪いんじゃないの！？と思われるかもしれません。

もちろん、責めても良いんです。

ただ、そこに居続けても、関係は悪化するだけなので、おススメしません。

だからこそ、まずは戦いの世界(誰かや何かを責める)に気付く事が最初です。

そして、責めても自分が望んだ未来には繋がっていないことを思い出してくださいませ。

その後は、これから学ぶことを応用していきましょう^^

【件名】 8. 復習

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは今回もトライアドのフォーカスについて説明していきたいと思いますが、、その前に、復習をしていきましょう ^^

前回のメールで、僕はあなたは何のために生まれてきたのか？というお話しをしたと思います。

覚えてます？

☆何のためでした?? (ゴールは?)

☆それは、どんな状態のことを指しますか?

☆その状態を目指すには、どんな世界から抜け出す必要がありますか?

さあ、これを思い出してくださいませ。

これは基本の考え方になっていきますので、自分の脳みそに刻み込んでください。

僕たちは、そこを目指すことで、結果的に、二人の関係性を高めたり、人生を好転させていこうとしているので ^^

しっかりと、思い出してみてくださいね ^^

ちなみに、フィジオロジーはどうですか?

背筋、笑顔、深呼吸、ジャンプなどなど、、、やっています?

ぜひ、自分の状態を整えて、自分自身をたくさん労ってあげてくださいませー!

ということで、今回は以上です!

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトブットグループに書き込んでみてください。

【件名】 9. 痛みを避け、快を求める

こんにちは、ザビエルです ^^

今回もフォーカスについてお話ししていきましょう ^^

まず、僕たち人間は、「痛み」を避け、「快」を求めると言われています。

ですが、多くの場合、「痛み」にフォーカスをしがちです。

たとえば、浮気・不倫、別居、離婚、子供の問題行動、夫婦喧嘩などなど、、、

もう少し簡単に言えば、怒りや悲しみ、寂しさ、苦しみなどの痛みの感情を避けようとしています。

だからこそ、痛みをフォーカスをした場合、その痛みを感じたくないために、痛みの元凶を取り除こうとするわけです。

たとえば、、、

浮気・不倫をやめさせようとしたり、

別居・離婚を回避しようとしたり、

子供に勉強をさせようとしたり、

ゲームを取り上げたり、、、

ですが、その元凶を取り除いても、本当の解決とは言えません。

浮気・不倫相手から取り戻しても、結局は自分の心の中はクリアにならず、何かあれば疑ってしまうし、不安な状態は続きます。

別居・離婚を回避しても、それが再び起こらないよう、相手が怒りそうなことは話さなくなり、会話が減っていき、関係が深くなることはありません。

勉強させても、成績は落ちるし、ゲームを取り上げても、裏でコソッとゲームをしていたり、いつのまにか、どこかで手に入れていたり。

そうなんです。

目先の問題を何とかしようとしても、本当の解決にはならないんです。

たとえ、解決したかのように見えたとしても、より大きな問題となって表面化する可能性が高い。

すなわち、僕たちがフォーカスするのは、痛み（問題）ではなく、快（ゴール）なんです。

ゴールに向かわない限り、問題に振り回されるだけで、一向に解決に向かいません。

しかもその問題はより大きくなり、夫婦関係であれば、関係が壊れるか、自分か相手の心が壊れるまで続き、子育てなら、自分か子供の心が壊れるまで続きます。

問題が起これば、そこにフォーカスしてしまいがちですが、そうなったときに思い出して下さい。

「フォーカスは問題ではなく、ゴールに向けること」

ということを。

じゃー、今起こっている問題はどうすればいいの？と思われるかも知れません。

それこそ、枝葉の部分に答えはなく、本質である元の自分に帰ることが解決に向かうわけです。

まずは、今回のスキルである、心をコントロールするための3つの視点について習得していきます^^

フィジオロジー（体の使い方）、フォーカス（焦点）、ランゲージ（言葉）でしたね。

次回から、フォーカスに関して、幸せセンサーを働かせていきたいと思います！

コミュニティに参加している場合は、今回のメルマガから自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

追伸；

さあ、再び、フィジオロジーはどうでしょうか？

背筋、笑顔、呼吸、意識向けてますか？

また、フォーカスは覚えてますか？

☆何のためでした??（ゴールは?）

☆それは、どんな状態のことを指しますか？

☆その状態を目指すには、どんな世界から抜け出す必要がありますか？

答えてみてくださいね^^

【件名】 10. GOOD&NEW

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、Good & New をしていきたいと思います ^^

これは、簡単に言えば、出来事のポジティブな部分を探していく作業になります。

ただ、ここで勘違いしてほしくないのですが、別にネガティブが悪いと言いたいわけではありません。

よく自己啓発的なものではポジティブがよくてネガティブが悪い、と言われてたりしますが、ネガティブはリスクを避けるうえでは非常に有効な思考でもあります。

ただ、僕らが感じたいのはポジティブな感情ですよ。

ですから、まずはあなたの感情の状態をよくする癖をつけないとポジティブな未来へと進んでいきにくい。

ということで、まずは簡単な質問に答えて幸せセンサーを働かせていきましょう ^^

今回のワークは、今日から3日間やっていこうと思います ^^

<ワーク：1-4>

・24時間以内にあった、嬉しい、楽しい、感謝できる、愛おしいなどよかったことを思い出してください。

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 1 1. GOOD&NEW1

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、それでは、今回も Good & New をしていきましょう ^^

<ワーク： 1-5>

・ 24時間以内にあった、嬉しい、楽しい、感謝できる、愛おしいなどよかったことを思い出してください。

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 12. GOOD&NEW2

こんにちは、ザビエルです ^^

今回で通常の Good & New は最後です ^^

明日から、いろいろな状態を整えるワークをしていきますね！

<ワーク：1-6>

・24時間以内にあった、嬉しい、楽しい、感謝できる、愛おしいなどよかったことを思い出してください。

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 13. 状態を整える

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、自分の状態を整えていきましょう ^^

<ワーク：1-7>

今回の質問はこれです！

- ・今日の天気のすばらしい点は何でしょうか？

ぜひ、いろいろな視点で”天気”を見てみて下さい ^^

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 14. 状態を整える2

こんにちは、ザビエルです^^

では、今回も状態を整えていきましょう^^

と、その前に昨日の天気のすばらしい点は、考えてみました？

これまで考えた事がなかったかもしれません。

ですが、自分の目の前には、多くの「幸せのタネ」が転がっています。

それをどれだけ見つけられるのか？どれだけハッピーに囲まれている事に気付けるのか？

これこそが、自分の人生を豊かにしてくれる秘訣でもあると思っています。

<ワーク：1-8>

ということで、今回のお題はコチラ！

・あなたの好きな音楽を聞きましょう

音楽は、僕たちの心に沢山の栄養をくれます。

ぜひ、昔好きだった音楽を、ちょっと大きめの音で聞いてみて下さい。

きっと、とっても気分が良くなると思いますよ！

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 15. 状態を整える3

こんにちは、ザビエルです ^^

今日は、少しやり方を変えてみますね ^^

<ワーク：1-9>

内容はコチラ！

・ 今日一日、どんな良い事があるか探してみてください。

一日の始まりに、意識を「良い事を探す」に向けると、多くの良い事を拾うようになります。

これは言葉でどれだけ説明してもわかりにくいので、ぜひ実践してみてくださいませ！

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 16. 状態を整える4

こんにちは、ザビエルです^^

さあ、今日は周りの人に対するワークです！

<ワーク：1-10>

・作り笑顔でも良いので、誰かに何かを話しかける時に笑顔で接してみましょう。

また、注意が必要です。

それは、「観察」を絶対にして欲しいのです。

笑顔で話しかけた時に、相手はどんな表情をしているでしょうか？

目の輝き、口角、頬の感じ、顔全体の雰囲気、手の動き、、、

色々なところに、心は形となって現れます。

それを探してみてください^^

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 17. 状態を整える複合1

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、それでは今日から3日間は、複合でやっていきましょう！

<ワーク：1-11>

- ・今日の天気のすばらしい点は何でしょうか？
- ・あなたの好きな音楽を聞きましょう
- ・今日一日、どんな良い事があるか探してみてください。
- ・作り笑顔でも良いので、誰かに何かを話しかける時に笑顔で接してみましよう。

これを毎日やっていくと、どんな日々になりそうでしょうか？

自分の周りに、どれだけハッピーがあるのか気付けると思いますよ ^^

あ、あと観察も忘れずにしてくださいね～！

それでは、楽しみながら実践していきましょう ^^

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 18. 状態を整える複合2

こんにちは、ザビエルです^^

今回も複合です！

<ワーク：1-12>

- ・今日の天気のすばらしい点は何でしょうか？
- ・あなたの好きな音楽を聞きましょう
- ・今日一日、どんな良い事があるか探してみてください。
- ・作り笑顔でも良いので、誰かに何かを話しかける時に笑顔で接してみましよう。

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

自分のために、自分の人生を自分がより良くするために、どんどん実践してみてくださいませ～^^

【件名】 19. 状態を整える複合3

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今日でフォーカスは最後になります ^^

ですが、これで終わりではなく、毎日やり続けてください。

その実践が、必ずあなた自身の人生を救ってくれます。

携帯のアラームに、下記の質問を設定し、毎日表示されるようにしてみてください。

そうすると、あるタイミングで、自分の無意識が勝手に探すようになります。

すなわち、無意識が自分の状態を整えてくれるようになるわけです。

とってもラッキーじゃないですか？(*^^)v

ということで、今日でラストです！

<ワーク：1-13>

- ・今日の天気のスばらしい点は何でしょうか？
- ・あなたの好きな音楽を聞きましょう
- ・今日一日、どんな良い事があるか探してみてください。
- ・作り笑顔でも良いので、誰かに何かを話しかける時に笑顔で接してみましよう。

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

では、次からはランゲージ（言語）に入っていきますね ^^

【件名】 20. ランゲージ

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、最後のトライアドである「ランゲージ（言語）」です。

このランゲージとは、「日常使っている言葉」でもあります。

あなたは、日常どんな言葉を使っているでしょうか？

- ・自分がミスしたからうまくいかなかったんだ
- ・あの人のせいで失敗したんだ
- ・なぜうまくいかないのか？（犯人探しの思考）
- ・全部自分のせいだ
- ・なんで、あの人はこんなおかしい行動ができるのか？
- ・なぜ、こんなこともわからないのか？

このような言葉を使っていたら注意が必要です。（頭の中で思っても一緒です）

この言葉は、最終的には誰かや何かを責める言葉に変わってしまいます。

責める言葉を使えば、戦いの世界に突入します。

許せないこともあるでしょう。腹がたつこともあると思います。

しかし、そこに居続ける限り、関係性か心が壊れるまで続くということは覚えておいて下さい。

では、どんな言葉を使うのがいいのか？

これは、良い悪いということではないのですが、「どうすればうまくいくのか？」この言葉を使うことをお勧めします。

イメージ的には、「可能性が広がる言葉」という感じです。

逆に、犯人探しの言葉は、「可能性が狭まる言葉」にもなります。（だからこそ、犯人を特定し、ジャッジしてしまうわけです。）

ただし、ここでも注意が必要で、フォーカスが障害（問題）に向いてしまうと、「どうすればうまくいくのか？」という質問も、結局は誰かや何かのせいになりやすいです。

たとえば、パートナーが浮気をしていたとしたら、どうすれば浮気をやめさせるのか？という言葉を使う

と、浮気という障害にフォーカスをしています。

フォーカスについて説明しましたが、障害（問題）をなんとかしても、それは本当の解決ではありません。

そうではなく、浮気相手ではなく、どうすれば、皆がハッピーになるのか？という、ゴールに意識を向けることです。

障害（浮気）について話し合うのは、二人の関係性が改善してからです。

何度も言いますが、二人の関係が良好になっていないのに、障害をなんとかしようとしても、本当の解決には向かわないことは覚えておいてください。

ということで、今回のワークです！

<ワーク：1-14>

Q1. 状態が悪いときに、どんな言葉を使っていますか？（頭の中でどんな質問をしていますか？）

たとえば、怒りや悲しみ、苦しみや辛さを感じた時に使っている言葉です。

これを書き出してみてください。

Q2. ゴールに意識を向けたときに、その言葉はどんな言葉に変えたらいいでしょうか？

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

これを、今日から 10 日間、自分の状態が落ちたときに、実践してみてください。（こちらは、メールでもやっていきますね）

【件名】 21. 自分への言葉が現実を作る

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは早速ですが、ランゲージに入っていきますね。

まず、最近あった状態が落ちた出来事を思い出してみてください。

そのときに、どんな言葉を自分にかけていましたか？

- ・なぜあの人は、わからないのか？
- ・なぜ都合のいいことばかり言うのか？
- ・どうして家族を一番に考えないのか？
- ・好き勝手なことばかりしておかしいんじゃないか？

自分でも気づかないうちに、いろいろな質問を自分に投げかけています。

そして、その質問の内容によっては、常に戦いの世界に居続けることになります。

その結果、自分の状態が落ちていき、怒りや悲しみの感情から、相手や自分にぶつけてしまいます。

そのため、使う言葉（質問）を変えていきましょう ^^

<ワーク：1-15>

Q1. 最近あった感情（特にネガティブな感情）が動いた出来事を思い出してください。

Q2. そのときに、どんな言葉を相手に言いましたか？（もしくは自分の頭で想像しましたか？）

Q3. その言葉を、ゴール（快）にフォーカスした言葉に変えるとどんな言葉になりますか？（例；どうすれば、もっと幸せになるだろうか？、どうすれば、みんながハッピーになるのか？、自分はどこに向かっているのか？そのために今何をするのか？などなど）

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 22. ランゲージ2

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回もランゲージに入っていきますね。

まず、最近あった状態が落ちた出来事を思い出してみてください。

そのときに、どんな言葉を自分にかけていましたか？

- ・なぜあの人は、わからないのか？
- ・なぜ都合のいいことばかり言うのか？
- ・どうして家族を一番に考えないのか？
- ・好き勝手なことばかりしておかしいんじゃないか？
- ・自分がミスしたからうまくいかなかったんだ
- ・あの人のせいで失敗したんだ
- ・なぜうまくいかないのか？（犯人探しの思考）
- ・全部自分のせいだ
- ・なんで、あの人はこんなおかしい行動ができるのか？
- ・なぜ、こんなこともわからないのか？

では、ワークです！

<ワーク：1-16>

Q1. 最近あった感情（特にネガティブな感情）が動いた出来事を思い出してください。

Q2. そのときに、どんな言葉を相手に言いましたか？（もしくは自分の頭で想像しましたか？）

Q3. その言葉を、ゴール（快）にフォーカスした言葉に変えるとどんな言葉になりますか？（例；どうすれば、もっと幸せになるだろうか？、どうすれば、みんながハッピーになるのか？、自分はどこに向かっているのか？そのために今何をするのか？などなど）

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 23. ランゲージ3

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回も張り切っていきましょう！

最近あった状態が落ちた出来事を思い出してみてください。

そのときに、どんな言葉を自分にかけていましたか？

- ・なぜあの人は、わからないのか？
- ・なぜ都合のいいことばかり言うのか？
- ・どうして家族を一番に考えないのか？
- ・好き勝手なことばかりしておかしいんじゃないか？
- ・自分がミスしたからうまくいかなかったんだ
- ・あの人のせいで失敗したんだ
- ・なぜうまくいかないのか？（犯人探しの思考）
- ・全部自分のせいだ
- ・なんで、あの人はこんなおかしい行動ができるのか？
- ・なぜ、こんなこともわからないのか？

では、ワークです！

<ワーク：1-17>

Q1. 最近あった感情（特にネガティブな感情）が動いた出来事を思い出してください。

Q2. そのときに、どんな言葉を相手に言いましたか？（もしくは自分の頭で想像しましたか？）

Q3. その言葉を、ゴール（快）にフォーカスした言葉に変えるとどんな言葉になりますか？（例；どうすれば、もっと幸せになるだろうか？、どうすれば、みんながハッピーになるのか？、自分はどこに向かっているのか？そのために今何をするのか？などなど）

コミュニティに参加している場合は、実践してみて自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 24. 心のコントロールラスト

こんにちは、ザビエルです ^^

今日で、心のコントロールもラストです ^^

いろいろとやってきましたが覚えていますか？

トライアドは何でしたか？

- ・フィジオロジー
- ・フォーカス
- ・ランゲージ

でしたね ^^

それぞれは、どんなことをお伝えしていたでしょうか？

人間は忘れてしまいます。

ですから、何度も実践して、自分の無意識に刻み込んで下さい。

これが無意識で行われるようになると、本当に人生は変わります。

これまでご自身が実践してきた感覚から、そう思いませんか？

すべて「自分」のためです。

パートナーのためでも、子供のためでも、親のためでもありません。

あなた自身が幸せな人生を歩むために、あなた自身があなたのために、やるんです。

これを忘れないでください。

また、こちらの講座は何度も受けられますので、一通り終わってからも良いので、再び実践してみてください ^^

僕自身も、今でもやっているんで(#^^#)

ということで、今回は以上です！

コミュニティに参加している場合は、今一度、振り返って、この講座（心のコントロール）で感じたこと、気づいたことをドヤ顔褒め褒め合唱団グループに書き込んでくださいませ ^^

※次のメール講座は「人の心を癒す」です。受講される場合は、下記からメールアドレスを登録してもらえば、講座が始まります。

<https://myasp-21.com/p/r/CIPdpT02>