

では後半に入っていこうと思います。 ホワイトボードを使っていきますね。

4 - 1

痛みと快楽
ブリフフレーム

人間の行動を突き詰めていきますと、
痛みを避けるか、それとも快楽を得るかのどちらかというふうに言われています
今日お越しいただいているのも、人生で痛みを感じていてそれを避けたいと思ってこられたか、もしくは
セッションを受けると何かいいことがあるんじゃないかな、またはこの両方かになっているんですね
そして、先ほど立てた目標を達成することを快楽に結びつけて、脳みそに、目標を達成するとこんないいことがあるとということを教えていくワークをすることによって
目標に向かう行動のエネルギーにあげていきたいですね
そして、目標を達成しないことを痛みに結びつけて、さらに目標に向かうエネルギーを上げていきたいのですが、よろしいでしょうか？

4 - 2

快楽の引き出し

ありがとうございます
では今からまず、目標を達成することを喜びですよ、快楽ですよ、ということを脳に教えていくワークをやっていきますので
感情をしっかり感じて頂きたいんです
感情にフォーカスを向けてありありと感じて頂いてもよろしいでしょうか？
それでは先ほどたてた目標を教えてくださいか？

Q1

Q1 目標を達成したらどんないいことがありますか

いいですね、ありがとうございます
そうですね、いいですね、
・・・だと、どんな気持ちになりますか？
○○ですね・
そんな自分を見て、どんな気持ちになりますか？
いいですね、私まで幸せで穏やかな気持ちになってきます
更に人生は続いています
○○さんが更に人生を歩んでいくとしたら、どんないいことがありますでしょうか？
いいですね、どんな気持ちでしょう？
幸せですね、いいですね
では収入に変化はありそうですか？
いいですね。倍収入が変わっていたらお住まいにも変化がありそうですがどうでしょうか？
時間の使い方も変わってくることですね、
お家の広さはどれくらいですか？
いいですね、いいじゃないですか
家族関係に変化はありそうですか？
いいですね、ちなみにどこに旅行いきますか？
いいですね、ハワイにご両親といって、どんな気持ちですか？

どうですか、今イメージしてみて、自分の理想の人生につながってるなぁという感覚ってありますか？

では次の質問に移っていきますね

4 - 3

LBを特定する

Q1 仮に、今回この目標を達成できなかったとしたら絢子さん自身の何がこう原因となりそう でしょうか

他に何かありそうでしょうか

Q1

Q2 過去に 目標を立てたのに達成できなかった時、自分の中の何が原因となっていましたか？

Q2

他に何かありますか？

ありがとうございます。

Q3

Q3 では、改善したい 悪しき習慣みたいなことはありますか でしょうか

なるほど、ありがとうございます

4 - 4

痛みのワーク

それではですね、先ほどはこの目標達成を快樂につなげていくワークをやったんですが、これからは、この目標を達成できないということを痛みにつなげていきます

脳にしっかりと目標を達成しないとこんなに痛いんだよということを、しっかり教えていきます。

今までどんなこともしっかり乗り越えられたのは重々承知なんですけれど

あえて最悪な人生を想定して頂きたいですね

なぜかという、この痛みを避けるエネルギーというのは

快樂を得るエネルギーの5倍あるという風にいわれているんです

ですので、目標達成しないとこれだけ痛みがあるんだよということを

しっかり脳に教えることによって、目標に向かうエネルギーがより高まっていくんですね

ですので、あえてそれをやっていきますので、

是非自分自身のために、最悪な人生を想定して、その時の感情をしっかり感じてた抱けたらとおもいます。

よろしいでしょうか。

ではちょっと私の方は画面を少し暗くさせていただきますね

ではまず目標を教えてください。

今回、この目標を立てたにも関わらず、

・・・でできたり。思ったり、・・・

そんなことが原因となって今回の目標を達成できなかったとしたら、

人生の中で何を失っていますか？

・・・を失って、どんなきもちですか？

他に何を失っていますか

どんな気持ちがしますか

そんな思いを感じながらただただ1年間 時間だけが流れたとしたら、どんな気持ちですか？

人生の中で何を失っていると思いますか

・・・失ってどんな気持ちですか？

そうになっている自分をありありと感じてみてください

どんな気持ちがしますか

それでも生き続けなければいけません。それでも自分は全く変わらず、さらに時間が過ぎていってしまいました。

相変わらず・・・

・・・したりしています

そしてさらに10年経ちました どうなっているでしょうか

どんな気持ちがしますか？

そんな 自分を見てどう思いますか？

人間関係はどうなっているでしょう？

どんな気持ちがしますか？

そんな 自分を見てどう思いますか？

さらに時間だけが 立っていきました

相変わらず自分は。。。したりしています

そしてさらに10年たってしまいました。どう感じますか？

それでも 生き続けなければいけません

どんな気持ちがしますか？

生きていたくない そんな風に思っている自分を

お母さんが見たらどう思うでしょうか

そんな思いをお母さんにさせて、どんな思いですか？

この現実を作ったのはあなたです それをありありと感じてください

では 80歳で人生を終えることとなります

本当は・・・

こんな人生を送りたいと思ってたにも関わらず

あなたは 自分が最もしたくない

後悔の人生を送ってしまいました

自分の人生を終える時、病院のベッドで何を思いますか？

病室に 手鏡があります 手鏡に

自分を 映してみてください

どんな表情をしていますか

そんな自分を見てどんな気持ちがしますか

しっかり見てください。どんな気持ちですか

鏡の中の自分が 今のあなたに何かを訴えています。なんていってますか？

最後の最後 鏡の中のあなたが声にならない声で何か言っています。なんていっていますか？

それを聞いて どう感じますか

4 - 5

パターンの中断

〇〇さん 昨日の晩御飯は何を食べましたか？

今ね何が起ったかというパターンの中断というものをねさせていただきました

と言いますのも、今、最悪な人生を想定 していただいたので

ネガティブな感情を 味わっていたと思うんです。

その状態から抜けていただきたくて、 笑っていただきたくて、 こうパターンの終了 中断をしたんですね

どうですか 先ほどの感情と今の感情

変わったのってわかりますか？

これは何が起きたかという、 感情はコントロールができるんだよということを

体験していただきたかったんですね。

というのも、私たちは成果を出していきたいわけですよね。 なので、 ネガティブな時間というのはあまり過ごしたくないですよね

ですのでこの 感情というのはコントロールができるんだということを

体験していただきたかったですね

4 - 6

成果を得る原理原則

またホワイトボードを使っていきたいんですが

私たちはこれからこの成果を出していきたいんですけども、

この成果を作り出しているものがあるんですが、ここ なんだかわかりになりますか

そうです、行動です。

行動しない限りは 成果は得られないんですよね。

この行動を生み出しているものもあるんですね。ここは何だと 思われますか
そうです、感情です 感情になります
どうでしょうこの感情がこの
行動にを生み出しているというって 聞いてじっくり来られますか？
こそこそ大切な部分になっていきますので 少し詳しくお話しさせていただきますね

悪い例

ありがとうございます。例えば想像して頂きたいんですが
お仕事をされてますと、〇〇さんが全く悪くないにも関わらず、
お客様の勘違いでめちゃくちゃクレームの電話がかかってきました
そして上司からも、お前なにやってんだよと、
こんなクレームきてなにやってんのと言われたら、どんな気持ちになりますか？
めっちゃ嫌ですよ、むかつきますよね。
その状態で仕事が終わって帰ろうと思ったら、天気予報になかったどしゃぶりの雨
しかも傘なし。どんな気持ちになりますか？最悪ですよ。
しかも駅まで歩いていかなければいけません。しかも来てる服は昨日買ったばかりのワンピース4万円
どんな気持ちですか？最悪ですよ。
駅まで濡れながら行ったら、目の前からトラックがバーッとやってきて、泥水ぱっしょーってかかってしまいました
どんな気持ちですか？ありえないですよ、これどんな気持ちですか？
めちゃくちゃ嫌な気持ちですよ
そしたら彼氏さんから電話がかかってきて、大事な話があるから、駅近くのカフェで待ってるからちょっと来てっていわれえて
泥まみれでいったわけですよ。
何なのっていったら、好きな人ができたから別れてほしいんだよねって言われたんです
どんな気持ちですか？
ありえないですし最悪ですし、悲しいですよ。
もうそんな状態で一人にいるのも嫌だなと思って、じゃあちょっと実家に帰ってお母さんにこのこと話そうと思って
帰ったら、ちょうどいいところにかえて来たわねと、ちょっと茶碗がたまってるので洗ってくれないって言われたらどう思いますか？
絶対やりたくないですね、ありがとうございます

良い例

では逆に、仕事場でお客様からもう〇〇さんのお陰で本当に助かったんですっていう電話がかかってきて
それを聞いて上司からも本当に〇〇さんのおかげだよ、すごい喜んでたよ、ありがとうって言われたら
どんな気持ちになりますか？
嬉しいですよ。そんな嬉しいな、良かったなーっていう気持ちでいたらですね
なんか今日ついてるなーとオッ持ってぱっとみたら、宝くじ売り場があったわけですよ
普段はやらないんですが、今日はなんかちょっとついてるかもと思って、スクラッチでもやってみようかなと
200円買ったらなんと、10万円が当たりました

どんな気持ちになりますか？
めちゃくちゃ嬉しいですね。やったー10万円当たったーって
そういえばこの間お母さんに愚痴も聞いてもらったし、なんかプレゼントでも買って帰ろうと思って
お母さんにプレゼントを買って実家に行きました。
お母さんにプレゼントを渡したら、これ前からすごい欲しかったのでありがとう！って言われたらどう思いますか？
嬉しいですね。そしたらお母さんが、あ、ちょっと茶碗がたまってたのよね、ちょっと洗ってくれないって言われたら
どうしますか？全然洗えますよね
ありがとうございます

今2 パターンのお話させて頂いたんですけども、共通している行動ってなんでしたか？
その通りです。お茶碗を洗うかどうかでしたね、
では違ったのはどこかお分かりになりますか？
気持ちですね、つまり感情なんですね
つまり、感情によってその行動をしたりしなかったりするわけですね
実は、感情を伴わない行動というのはあまり長続きがしないですね

潜在意識

そしてこの感情をうみだしているもの、ここですね
ここ信念という風に言われています。書きますね

ここで信念というのは、一般的に言われている信条とかポリシーとかではなくて
固定観念とか、固定概念とか、自分が勝手に信じているもの、思い込みなどそういったもののことを言っています

例

たとえば、結婚式という言葉聞いて、ポジティブな感情が生まれる人と
ネガティブな感情が生まれる人がいると 思うんですけどもなんとなくイメージつき ますか
なんかねこうあ 友達が幸せになる
良かったというような方もいれば「またか よとどんだけ金かかんのと今月3軒目だよ
と3万×3え9万円じゃんあれも買えたし あの服も買えたしあのバッグも買えたよね
という感じでこうネガティブな感情になる 人もいるわけですね
これ何がこう違うかという と 結婚はこう幸せなものだという信念を持つ
結婚は幸せなものだという信念を持っている方と、 結婚式はお金がかかるかかるものだという
信念を持っている方で 感情ってねこう変わってくるんですね
ではこの 信念についてちょっとね詳しくお話をして いきますねはいここですね

1対2万のイメージ

潜在意識って聞いたことがありますか。ありがとうございます

潜在意識はですねちょっと 図を書いていきますね
この氷山よく例えられるんですけども
この横棒が 海面だと思ってくださいこの
海面の 上に出ている 部分を 顕在意識というふうに言っております
顕在意識というのは 自分で 認識できる 自分のことを言っています
そしてこの 下の部分ですねこちらの部分は 潜在意識です 潜在意識とは何かというと
自分では 認識できない自分のことを言っています 無意識の領域ですね
諸説いろいろあるんですがこの 比率はですね1 対2万という風に私は教わりました
1対2万ですごいですねこの一人の自分 と2万人の自分がいるというような
イメージを持っていただきたいんですね そしてこの信念というのはこの
潜在意識の部分にあるわけなんですね
そしてこの信念はですね 自分が 望む成果に対して
プラスに働くものもあればマイナスに働く
ものもあります 例えばなんですが

ダイエットしよう、痩せようと一人の自分が 思っていたとしても
2万人の自分が、 どうせ私は続かないし、今までもう何度も
失敗してきたし ダイエットは続かない、失敗する
そもそも私別にそんなに可愛くないしと かっていう感じでこう
2万人の自分がですね、1人の 自分が生きたい方向と反対側に引っ張っていつている
ということが起こっているんですね
でもですねたまになんですがこの2万人の自分を
一人の自分が ゴリゴリにこう引っ張っていくという人もいますね
すごいですよね。だいぶ頑張りますよね
でもこの人この1人の自分ってこの後どう なると思いますか
引き戻されちゃう、そうですね ですよ。ありがとうございますそうなん
もう一人で 頑張り続けちゃうので、まず 疲れますね
すごい疲れて結局どうなるかという とバーンアウトして
燃え尽きて 動けなくなってしまいます。この2万人にね 引き戻されちゃうんですね
先ほどおっしゃっていただいたように 燃え尽きて動けなくなってしまう、そういう ことが起こってきてしまいます
ですので私のセッションではこのマイナス に働いている
2万人の自分をこの 味方につけていくということをやっていきます

ですが、多くの場合ですねこの行動この
行動に 集中して重きを置いてる人がとっても多い んですね。もう今日やることはこれとか
今日やることはこれとこれとか、todoリスト、タスク管理なんだあかんた といういろいろあると思うんです が
もちろんこの部分は 完璧にやっていきます。行動の部分大切な
行動の大切な部分は完璧に、やる べきこと明確にしていくんですが

ここが明確になったらその後にやっていくのはここです 感情と信念の部分です
とにかく 自分が何を信じているのか2万人の自分を
味方につけていくことをやっています
良い感情になっていれば、先ほどの 茶碗洗いのようにね行動もいい行動になってきますよね
感情がね プラスになっていたら行動もねいい行動に
なっていていい成果がね得 られるようになってきますなので
無理なく自分の欲しい成果を手にし ていくことができるんですね
こういうことをね私はねやっているんです ね
ここまで大丈夫ですか？

4 - 7 パートナーの役割

私たちがやることはこういうことなんですけれど
もう少し私の役割について具体的にお話をしていきますね

①ゴール設定

まず1つ目なんですけれども 明確なゴールを決めるということです
先ほどやりました人生の輪のようなことを やっていきます。 自分の人生にしっかりつながってって
価値観にあっていて、 直近で達成しなければいけない目標を しっかりとね立てていきます

②基準上げる

そして2つ目は 基準を上げるということです。
どういうことかという と 例えばですね 目標が 東京に行くという目標だったとします
この目標に対していつ行きますか」と聞か れた時にそうだなあ3日後とか5日後
いやーちょっと1週間後かないや 有給が出てからかなという
状態を、今から行きましょうという状態にし ていきます。こういう状態に基準をねグッと
こういう状態に基準をぐっと 上げていくということです
どういうことかという と、人生というのは今の連続なんですね。今今今
この今今がずっと続いてるんですね。
そして日々私たちはこの目の前で選択をしていってます
過去、無数にある選択肢の中で、自分で 選んで選んで選んで選んで選んで今の自分ができてるんですね
ということは今というのは過去の選択の積み重ねなわけですね
なので私たちが意識できることは何かといたら
この今の選択ここを変えることな ンですね
明日とかじゃない、もう今の選択です
この今の選択が自分のこの未来を作っていくわけです
でもこれを先延ばしにして、じゃあ明日にしよう 明後日にしようとかという 無難な選択をしていては無難な未来しかつくれないです
なので今やめしようというふうに、 選択を今に集中させていくということ をしていきます
これが 基準を上げるということなんですね
そこOKですか大丈夫ですかいいですはい

③適切な信念を持つ

そして3つ目 正しい地図を持っていただきます
先ほどの 信念の話ですね。例えば 東京に行くというねゴールがあったとしたら
東京に行くための地図が必要ですよはい
ですが、多くの方がですね 東京の地図を持たないといけないのに
沖縄でしょうっていう2万人がいるわけ です
そしてそのまま沖縄の地図を持っちゃうんですね
どうですか、これ。沖縄の地図に持って 沖縄の地図を持っていて 東京につきそうですか？
つかないですよはい
なので 目標に対して 正しい地図、正しい信念を持っていただくということを
しっかり 行っていきます。これが3つ目ですね

4、戦略

そして4つ目は 戦略です
戦略、やっぱり最短最速でいきたいですよね
この目標を達成するのって誰 でしたか？
目標達成するのは ○○さんで
じゃあ○○さんが運転できるもので 東京まで一番早く行く乗り物って何でしょう
車ですね。はいありがとうございます
では目標に向かってその車で進むとしたら、 運転席に乗るのは誰ですか？私ですね
アクセルを踏むのは誰でしょう。私ですね
ではパートナーの私はどこにいますか
助手席ですねそうですねありがとうございます
私は助手席に座らせていただき ます
車の外から○○さん 座ってください、はいハンドル握ってください
はい 東京まで行っ てらっしゃいとかということはねしない です
じゃあ 助手席に座って私は何をするのかというと、きっちりナビゲーションしていきます
じゃあどういったナビゲーションをしていくのかというと
じゃあね出発しましょうと言っても
多くの方が 東京に行こうとしてるのに、 グイーンとね沖縄に向かっていくんですねよ
なので ○○さん、ちょっとそっちじゃないですよ、東京はあっちです
はいハンドル握り直して
はい回してください、そうですねというように、しっかりと方向転換をしていきます
軌道修正をしていくんですね

そして多くの方が、アクセルとこの ブレーキこれを同時に踏んでるんですね
こう行きたい気持ちはあるけど、行かせない自分もいるんですよね
この ブレーキを踏んでいるもの、これ邪魔ですよはい
この 邪魔しているもの、私が外していきます
そうするとこの 車どうなりそうですか、進みそうですか

そうです。つまり目標とか ゴールに向かってまっすぐねこう前に進んでいくことができるようになります
そして 車でですから 燃料が必要ですよね。ガソリンを補充していきます
私は隣から、しっかりできてますよ〇〇さん
大丈夫ですよ、いいじゃないですか。 イケイケそのままで大丈夫ですっていうふうに。
ガソリンを補充していきます。 そうやって 目標に対して一緒にこう進んでいくそう
そうやって目標に対して一緒に進んでいくことをやっていきます。なんとなくこうねイメージつきました

4 - 8
visualization

では最後にですね 成功の ビジュアルライゼーションというのをやっていくんですけども
この 目標達成に イメージングの力が非常に効果的だというのはご存じでしたか？
スポーツ選手の方がですねよくつかってるんですが
例えば羽生結弦選手とかが本番前にスケートリンクの手前や控室で
音楽を聴きながら体を動かしているのを
一度はご覧になったことがあるんじゃないかなと 思うんですが、
あれは何をしているのかというと、 頭の中で 演技をしてるんですね
そしてイメージ通りに本番に臨むということ やっているんです。
つまり人間の脳は、イメージとこの現実の世界の区別が実はついてないんですね
なので、この力を利用していきます
目標達成をすることをありありと感じていただきながら 現実にしていくということをこれからやっ ていきます

そしてこのワークは 目を閉じていただく方が効果的と言われているのですが、この環境で目を閉じて頂くことはできますか？
快の引き出しをイメージしてどんな**ありがとうございます。では、目をつぶった状態で目標を聞かせて頂けますか？**

ありがとうございます。
この目標を達成していると、毎日 ワクワクしてるんですよ ね
いいですね。そして、今まで出会ったこともない人たちとも出会えそうなきがしてたんですね
どんな人たちと出会ってそうですか？
いいですね、どんな 気持ちですか？いいですね
経営者の集まりだったりこうレベルのね 高い人たちの中にいる自分を見てどう思いますか？
いいですね。確か年収も今のバイくらいに上がってるんでっしたよね。
いいですね。何買いたいですか？
いいですね、その車に乗って 誰とどこに行きたいですか？
いいじゃないですか。 彼氏と海に行ってどんな気持ちですか？
いいですね最高ですね。
そして 確か3LDKで
犬も 飼いたいので 広いお庭のあるお家に 住まれているんでしたよねはい
そんな理想の家に住んでみて、どんな気持ち ですか
これ以上ない幸せですねー 本当に最高ですね

目標達成の瞬間のイメージを膨らでは一旦 イメージを 目標達成の瞬間に戻していきましょうか

ではイメージができれば教えていただけますか

では今 イメージの中でどこにいますか

海辺海岸ですね

どういったこう景色が見えるんですか

青い空青いですね

何か聞こえてくるものはありますか？

波の音ですね

綾子さんそこで何されてるんですか

パートナーの方と一緒に海を見られてるんですね。いい ですね

どんな気持ちですか？

幸せですねはいいいですね

ではこの目標達成したこの今のお気持ちを 誰にお伝えしたいですか？

ご両親ですね。じゃあお母様とお父様どちらに先にお伝え しましょう

お母さんですね

ではイメージの中でお母様に今の気持ち をちょっと伝えて見ていただいてもいいですか？

お母様どんな表情されていますか

幸せそうな表情されてるんですね

それを見てどんな気持ちがしますか

いいですね、そうですね

お母様なんて言ってくれてますか

幸せそうで嬉しいって言ってくださってる んですね

それを効いてどんな気持ちがしますか

いいですね、ありがとうございます。

ではもう一人 どなたか目標を達成したことを伝えたい方はいらっしゃいますか

お父様ですね。今またイメージの中で お父様にも伝えていただけますか

いいですね。お父様どんな表情されてますか

それを見てどんな気持ちがしますか？

幸せ嬉しいですね。

お父様なんて言ってくれてますか

私が 幸せそうだから嬉しいと言ってくれてるんですね はいそれを聞いてどんな気持ちですか

それを聞いてどんな気持ちですか

うんいいですね。

イメージの中で鏡で自分の顔を見 **ではイメージの中で、鏡を探していただきたいんですね**

自分の顔をしっかりその鏡に 映してみてください

どんな 顔していますか

いいですね。その顔を見てどんな気持ちがし ますか

その自分はこの期間一生懸命頑張った自分です

そしてそれだけでなく、これまでの人生の中でもどんなことがあってもあきらめずに

自分を信じて 自分の人生を歩もうと頑張って生きてきた自分です

そんな鏡の中の自分に 言ってあげたいことはありますか

いいですね。そしたらその鏡の中の自分はどんな表情をされていますか？

自分の人生に対してはどんな感情を抱いていますか

いいですね、オッケーです ではですね ゆっくりと目を開けてください

さあいかがでしたか。イメージできまし たか

これを現実のものにしていくために これから一緒にやっていくわけなんですけども

ぜひこの ビジュアライゼーション毎日ねやって いただきたいんですね

ぜひ 朝晩やってみてください。 朝は 起きてすぐそして夜は寝る前ですね。

これはなぜかというと、実は潜在意識には蓋があるというふうに言われていてこの 朝起きてすぐと 夜寝る前はですねこの

朝起きてすぐと夜寝る前は、この蓋が結構緩んでるという風に言われてるん ですね

なので、この潜在意識の中にそのイメージをどんどんこう入れ込むことによって 現実にしていこうという働きが生まれます

ので ぜひ 朝晩5分ずつでもいいのでやってみて頂きたいんですね

これを毎日ですねこうちゃんとやっていくと不思議なことが起こるですね

実現した時にあまり感動がないですね

これはなぜかと言うと、毎日そのイメージをしているので 現実になって 当たり前という風になっているんです

私たちパートナー側からするとその現実 を一緒に作れることは 本当にね心から嬉しいんですね

なのでお母さんだったりお父さんだったり喜んでくれる姿とか

創造しながら楽しみにしながら 一緒に前に進んでいけたらいいんじゃないかなと思います

5 - 1

感想を聞く

ではここで私の体験セッションは 終わりになっていくんですけども

このセッション 受けてみてどんなところが良かったですか？

ありがとうございます。初めてこういったことに気づけた んですね

他にどんなところが良かったですか

他に何かありますか

他に何かありますか

今日本当に〇〇さんとお話ができて私もとってもね 楽しかったですし、 初めてのね気づきも一緒にねあの一なん

初めての気づきも一緒に感じられたのがすごくうれしかったなって思います

本当にね 貴重なお時間ありがとうございました

でこれでですねあの セッションは終わっていくんですけども 何かご質問はありますか