

Kaoru's LIFE LABOLATORY

KAOLABO

64

Sep 2024

脳の癖を変える

ネガティブな性格、不安癖は直せます

言い訳が行動をSTOPさせる

それは顕在意識の仕業です

幸せかどうかはただの脳の認知

幸せ脳は今からすぐに作れる

潜在意識の書き換えは顕在意識の使い方のコツがある

潜在意識 書き換え術



潜在意識 書き換え術

～潜在意識の書き換えは顕在意識の使い方にコツがある～

質問 1. あなたの真っ白な画用紙と言う潜在意識には、子供の頃から今に至るまで、他者から何が書き込まれてきましたか？いいことでも、悪いことでも結構です。

質問 2. その影響は今、どのような形で表れていますか？





KAOLABO



質問 3. あなたはどんな人になりたいか、理想を書き出してみましょう。

例：健康でポジティブな毎日を送る人・自信に満ちた、他者を励ます人・穏やかで心の余裕を持った人・自己成長を続け、周りに良い影響を与える人・共感力を高め、相手の気持ちに寄り添える人・優しさと思いやりをもって接することができる人・周りの人に愛情をわけ与える事のできる人



無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2024 WJ Products All Rights Reserved.





KAOLABO



質問 4. 潜在意識の形成には、情報と付き合う人が多大な影響があることを学びましたが、あなたの取り入れている情報と付き合う人から、どのような影響を受けていると思いますか？改善点したい点がありますか？

どのような影響を受けているか？

--

改善したい点

--

質問 5. 前意識に含まれている、自分で気づいている癖や、口癖、習慣の中で、改善したい点はどんなことですか？

*前意識：普段は意識されませんが、注意することで思い出せる領域

例・口癖→「無理～、できな～い。」、習慣→気づけば携帯に時間が取られている、癖→人のいうことをいつも否定してしまう・・・etc





KAOLABO



質問 6. あなたのセルフイメージ（自己認知）はどのようなものですか？
 ネガティブなセルフイメージも、ポジティブなセルフイメージもどちらも書き出してみましょう。

ポジティブなセルフイメージ	ネガティブなセルフイメージ
例：私は学び続ける意欲があり、成長を大切にしている人です。	例：私は自分の意見を主張するのが苦手 で、遠慮しがちです。
例：私は困難にも負けず、前向きに挑戦 できる人です。	例：私は他人の評価に敏感で自信を持ち づらいです。
私は です。	私は です。





KAOLABO



質問 7. いつも言っているネガティブな口癖を、なりたい自分になるための口癖に書き換えてみましょう。

ネガティブな口癖	なりたい自分になるための口癖
例：疲れたー。もう動けない	疲れたけど、頑張ったー！えらい！
例：どうせ無理だと思う	できるかもしれない。まずはやってみよう
例：自分には自信がない	少しずつ自信を持てるように努力しよう





質問 8. 理想の自分になるために、ロールモデルを選んでください。
その人の行動習慣を真似るとしたら、あなたは何から真似たいですか？

ロールモデル	何から行動習慣を真似る？





質問 9. 質問 3 で書いた、理想の自分に近づくためのアファメーションを 3 個作ってみましょう。(私は……です。または 私は……になりつつある、など)

*アファメーション：自分の理想や目標、ポジティブな未来を思い描き、肯定的な言葉で自分自身に宣言すること

質問 10. 小さな習慣を変えましょう。質問 3 で書いた理想の人に近づくための小さな一歩として、どんな習慣を取り入れたらいいですか？ポイントは絶対できそうな小さな習慣を書いてみましょう。

例・朝起きたらアファメーションを3回唱える。テーブルの上を片付けてから寝るなど

-以上-

