

人生を変えるブレイク・スルー思考でより肯定的に生きる：要点資料

あなたの人生をより肯定的に楽しく、幸せに生きるためには、日々メンタルハウスクリーニングが重要です。日常のネガティブな情報に飲み込まれないことです。しかし、人生にはどうしても納得がいかない理不尽なことや手に負えないと感じる現象が起こることがあります。そのような現象を肯定して乗り越えようとする姿勢がブレイクスルー思考法です。その結果、人生を肯定し、あなたの潜在能力を十分に発揮できる、かつ喜ばれる存在に変化していかれます。

■ 1 ■ 望む人生を歩む為の心の状態 <イントロダクション>

1. メンタルハウスクリーニングのゴールは！

- ゴールは、中今の状態(中立の思い、愛と感謝の気持ちに満たされる状態)

2. メンタルハウスクリーニングの二つの方向

- ①アクティブ・メンクリ…「物事にチャレンジ」: ●目標達成、望みを叶える。●物事に感謝・愛の念を持つ。
- ②パッシブ・メンクリ…「出来事に対し中立」: ●物事・出来事＝現象の捉え方を変える。

■ 2 ■ 4つのメンクリの思考 (パッシブ・メンクリ)

1. メンクリの4つの思考

■メンクリの内容・構成＝思考※

- ①楽天的思考
- ②ポジティブ思考(プラス思考)
- ③調和思考
- ④ブレイクスルー思考

備考

■標準のメンクリ＝プログラムの仕方

- 1. 肯定的宣言
- 2. イメージによるプログラム
- 3. 小さな成功体験を積み重ねる

※内的意識にプログラムする標準の仕方は上記の3つです。そのプログラムの考え方(構成含む)をここでは、思考と呼んでいます。

2. 各メンクリ思考とその特徴・メリットとデメリット

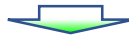
メンクリ思考	特 徴	メリット	デメリット
①楽天的思考	結果思考によるプログラム …なんら根拠なく、望む結果をプログラムする。	シンプルで やり易いが→	・外的意識が理解できないので、 内的意識につながり難い。 ・プログラムに時間がかかる。 ・相反する考えがあると努力逆転
②ポジティブ思考	原因思考によるプログラム …望む姿に関係した(近い)過去の事実＝根拠がある。 だから望む結果は得られる。	根拠があるので、説得力がある。→プログラムし易い。	・根拠やそれに関連する事実がないとプログラムできない。
③調和思考	エネルギー保存の法則に則る …マイナスがあれば、反対にプラスがある。 両面見ることにより、思考が中立になる。	両面を探ることで、偏った思考が中立になり易い。 →プログラムもし易い。	● 反対面(特にプラス面)を探すには、柔軟な発想と慣れが必要。 ● 偶発的な不運/理不尽なこと/災害などには、プラス面を見つけにくい傾向あり。

事例 : 会議で●●を提案することができない。(否定されたら怖いと思っている時)

- ①→「私は、できる」と単に宣言する。
- ②→過去に勇気を出して提案した事実(A)がある。または、他の方が実際にできている事実(根拠・証拠)がある。だから、
「私は、Aを実現したことがある。だから、今回も提案できる」とプログラムする。
- ③→ ・マイナス面: 落ち込む
・プラス面: 行動することによって分かる情報がたくさんある。
(何が良くなかったか。緊張感、…)行動 ⇨ 貴重な学びを得る。
正しいと思えることを行動する勇気と自信が高められる。

メンクリ思考	特 徴	メリット	デメリット
④ブレイクスルー思考 ブレイクスルーとは 進歩の障壁を 従来にない方法に よって突破すること	●「意味(価値)のない現象は生じない」 …人生では、まず全てに意味が存在し、その意味を実現化するために最適な現象が生じる <仮説> ●生まれる前に自分で計画した予定通りに起きただけ。 ●試練にどのような価値があるか見い出せない⇒「とにかく、人知を超えた深い意味がある」ということだけは確か」という自信を持つことができる。 ⇒ いずれは分かる ⇒ その時まではブラックボックスで良い! ●人間の本質は、肉体に宿っている意識体。人生は全て、「意識体」としての私たちの成長の過程である。(輪廻転生)	●全ての出来事は、人生のプロセスの最適な現象であると理解するので、 ・プラス、マイナスに関係なく、価値ある出来事が起きたと考えられる ・自分の人生を肯定的に受け止められる。 ・被害者意識を持ちにくい。 ・自分の能力を発揮しやすい。 ■・深刻な試練や ・理不尽なことほど、有効な思考と言える。	●「人生は自分で計画して生まれてきた」 - そして ●「意味(価値)のない現象は生じない」 - という大前提を受け入れられれば、効果がある。

◆Sさん事例◆ 第1希望の転職先、面接で落とされた。かつ、第2、第3希望の会社もすべて不採用。結局、全く畑違いの業界、とりあえずエージェントの勧めで練習で受けた会社にしか採用されなかった。家庭の事情から、その会社に就職することにした。がっかりして、仕事をする気が起きない。



入りたい会社は全滅。畑違いの練習で受けた会社に務めざるを得なくなったことには、よほどの理由があるはずだ(と捉えてみる)

意味(価値)のない現象はない 生まれる前の計画か!?

●この会社で必要な何かを学ぶためなのかかもしれない。●今後、一度は経験しておくべき職種なのかかもしれない。●この会社は、運命の人!? 出会うべき人がいるのかも。

意味(価値)?

とにかく、嫌がってばかりいないで、しばらく働いてみよう。

まずはブラックボックスに入れて
…いずれ意味がわかる

その上で、自分が「心地よい」と感じる方向へ、進んでいこう(と考えてみる)。

■ 3 ■ ブレイクスルー思考への信念化

1. ブレイクスルー思考の効果をもたらす為に信念化を図る

二つの信念: ①意味(価値)のない現象は生じない。→「人生は問題集」

②生まれる前に自分で計画しておいた予定通りに起きた出来事。最適な現象

2. 信念①:意味(価値)のない現象は生じない

過去の失敗や悲惨・試練と思われることを振り返り→ 現在から見てそれはあった方が良かったか!

- 3ステップ
1. 過去の失敗や悲惨・試練と思われることを1つ思い出してください。
 2. その経験からあなたが受けたメリットは?
 3. その行動しなかった時に考えられるデメリットは?

3. 信念②:生まれる前に自分で計画しておいた予定通りに起きた出来事。

信念化を図る第一歩として、・5月の Zoom レクチャー&フォロー「あなたが生まれてきた意味」の録画、または、・今回の録画を見てください。

■ 4 ■ アクティブ・メンクリ : 雑用という仕事はない

■物事に感謝・愛の念を送る

炊事も洗濯も掃除も、また子供(親)の世話も会社の仕事も
must「ねばならない」という気持ちはありませんか!?

辛い、疲れる・・・ネガティブ感情

全て「目的」がある。

炊事も洗濯も掃除も、また子供・親の世話も会社の仕事も

- この食事をする人が元気になってくれますように、
- この服を着る人が幸せで過ごせるように。
- この廊下を歩く人が安全に気持ちよく通れるように。
- この仕事で関わる人が喜んで下さるように。

「元気」や「幸せ」
の念を込めたら

という念(思い・愛)を込めたら、
それは単なる「雑用」でもなく、
単なる作業でも単なる仕事でもありません。

できることに
感謝と愛の
念

念を込める手段として日常の全てが存在している