

あなたの願望を叶える為のメンタルハウスクリーニング 要点

願望が叶わない心の落とし穴に対するメンクリの仕方とそのアフメーション

■ 1. 願望実現や問題解決のメンタルハウスクリーニング 共通のベースゴール

「今、ここ」に集中し、喜びを感じながら大切に生きること

■ 2. 願望実現のメンタルハウスクリーニング 4つ領域

①決断 ②願望 ③確信 ④予期 今回は③の改善を取り上げます。

★あなたが望む状態を引き寄せるための大切なメンクリとは(次回のテーマ)

■ 3. 確信の領域におけるメンタルハウスクリーニング

1) 日常: ポジティブな自分を作るベース

- 日々レベルに入る(ロングリラックス CD を活用/グランディング)
- キャンセル・キャンセル + 肯定的宣言 / ベターベター

2) 強い内的(心の)障害のメンタルハウスクリーニング法(3段階6ステップ)

- ① 内的障害の特定
 - ② ネガティブな気持ちになる原因思考の明確化
 - ③ ネガティブな思考は事実か? 確認する
 - ④ 積極的な前向きな視点で捉える→プラス面は何か<学び>
 - ⑤ 肯定宣言文(アフメーション)を作成
 - ⑥ アルファレベルでプログラムする
- 【1】ネガティブプログラム発見
- 【2】プラス面の発見=学ぶ
- 【3】内的意識にプログラム

例: ①結果が遠くにあると感じる

②そのネガティブな気持ちになった原因思考
質問:「そのネガティブな気持ちになった原因の思考は何か?」

⇒・叶わないのでは? 「なぜ」
⇒・私には無理だ! →「なぜ」
⇒「なぜ」
⇒「なぜ」

⇒経験がないからできないと思ってしまう → 現在の自分は、経験を重ねた結果

③ネガティブ思考は事実かの確認
質問:「その(ネガティブな)思考は、事実ですか?」

④積極的な視点で捉える→プラス面を捉える<学び>

・全てを経験している人はいない。経験が自分を成長させてくれる。
人は、全て経験を積んで成長してきた。

⑤肯定宣言文作成

⇒本当に望む願望なら、成長のチャンスと考え積極的にチャレンジします。

■4. 願望実現、問題解決の7つの標準肯定的宣言文<参考>

私達が存在しているこの自然(宇宙)は、「完璧な秩序」で存在しています。

その秩序を理解するには、私達自身がもっと高い意識状態を活用し、各個人の目的に向けた人生を歩むことによって可能にします。

(会員の皆様に4月に配布したシルバメソッド・ニュース「あなたの中に奇跡を呼び起こせ」をご参照ください)

①不安や恐怖が強い。ことに対してのアファメーション。

- 1) 私は、私がどんな逆境や苦境に立っていても、すべての中に大いなる天の恵みの種子(たね)が宿っていることを知っています。そして、私はそのタネを見つけ、私の人生に活かすことができます。
- 2) 私は、実現、或いは解決までのプロセスにおいて生じる心配や不安、恐怖という感情を、私が成長するためのシグナルとして、感謝します。
私は、そこから学び、前を向いて勇気を持ってチャレンジしていきます。
- 3) 私は私の役割を全うするため、或いは目的を達成するために、冷静に客観的に考え、知恵を引き出し、勇気を持って行動に移すことができます。私は、それに向かって、落ち着いて、心安らかに、気持ちよく、それでいて深い安心感とワクワク感を持って臨んでいきます。
- 4) ねたみや恨み、憎しみなどを感じたら、それらは私の心の鏡と捉えます。自分の中に同じ思いを引き寄せる種がないか、自分を振り返り、もしあれば、私はメンタルハウスクリーニングをすることができます。

②実現するとは思っていない、疑っている。／ ④結果が遠くにあると感じる。ことに対して

- 5) 私が強く実現したいと思うことは、いかなる障害があっても、それを克服し実現できることを知っています。

③実現に対する焦りを感じてしまう。／ ④結果が遠くにあると感じる。ことに対して

- 6) うまくいかない時や時間が迫っていると感じる時は、私の気持ちを再確認します。それがぶれることがなければ、私は実現するまでのプロセスを楽しみ、「今」に集中し、「今」を大切に過ごすることができます。

⑤結果を無理に引き寄せようとしている。ことに対して

- 7) 私は物事が叶うプロセスを知っています。それは、まず、リラックスした心の中で叶い、そして、外的意識の世界で行動することによって実現していきます。
私が本当に望んでいることは、できて当たり前、起こって当たり前、手に入れて当たり前、と自分自身にプログラムすることができます。