

私の最高最高のアファメーションを作る：要点資料

今回のテーマは、あなたのビジネスの成功や人生の質を変える為に、「自分の頭の中」を変える必要があるかもしれません。頭の中を変えるとは、あなたの内的意識のプログラムを指します。その為の最高最強のアファメーションを作る視点をご紹介します。

■ 1 ■ 私の最強最高のアファメーションとは：イントロダクション

1. 人間の目的

幸せを感じる毎日を過ごすこと。

幸せを感じ続けるには、この世の中の“もの”や“こと”の全ての変化に適応していくこと。

適応するとは、あなたが成長すること、を意味する。

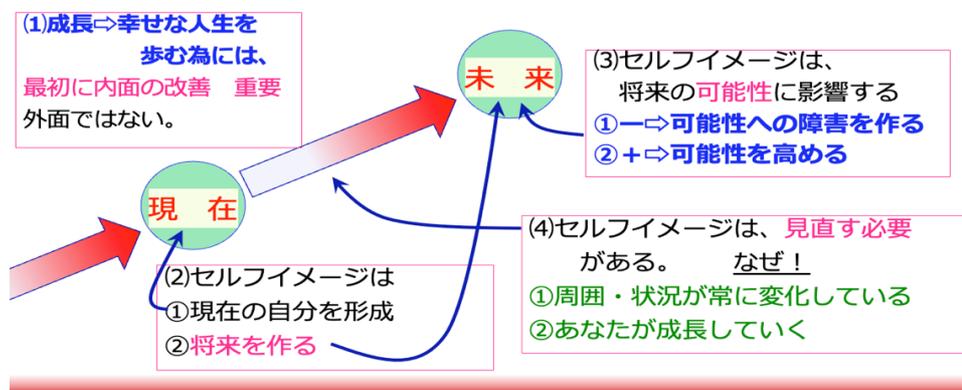
2. 成長をもたらす最も優先するプロセスは

望む目標を定めたら、最優先することは、正しいセルフイメージを作ること。

セルフイメージは、各プロセス:目標設定、できるスキル(知識・技能)、並びに行動に大きな影響をもたらす。

また、自分にとっての正しいセルフイメージは、内的意識の2つの力:自動実現力(習慣力)と驚異的な情報力を発揮させる。

【まとめ】 セルフイメージの重要性 4つ



3. 自分を変える覚悟

■もし、「人生がうまくいっていない」また、「望む方向に進んでいない」と感じるなら、
→問題は、あなたの頭の中(心)にある。

考え方を換えれば、行動も変わる。⇒そして、人生の障害は崩れ始める。

■行動力を高めるためには、

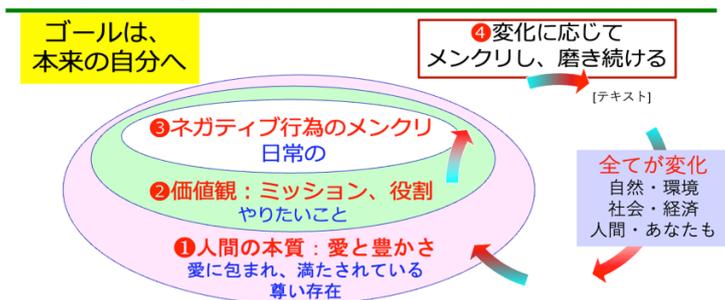
想像力とアファメーションを使って内面を強くすることから始めること。

メンタルハウス
クリーニング

■自分を変えられるのは、自分だけ。⇒自分を変える覚悟をする。

■ 2 ■ 最強最高のアフメーションの為の3つの領域と「常に磨く」こと

あなたにとっての最高最強にする為に
3つの領域のアフメーションを磨こう！



① 本質: 愛と豊かさのアフメーション

宇宙は、秩序正しく、完璧に作られている。

- あなたは全てに愛されている尊い存在。
- 全てが今ここにある: 満たされているという信念を持つこと。

あなたは、人生の目的を持って、ここに存在している。目的を遂行する為の能力 (外的意識・内的意識) を備えている。

② 価値観に基づき生きるアフメーション

「しなければ must」を「したい want」にすることにより、行動へのモチベーションの力が格段と異なる結果を導く。(人生の質を効果的に高める)

◆「しなければいけない must」⇨ 強制的モチベーション

↳「さもないと」→「○○がひどいことになる」

ネガティブイメージ→▲それを避けようとする

▲最善の力を尽くすこともない

回避行動・ストレス
先延ばしが生じる

◆「したい want」⇨ 建設的モチベーション

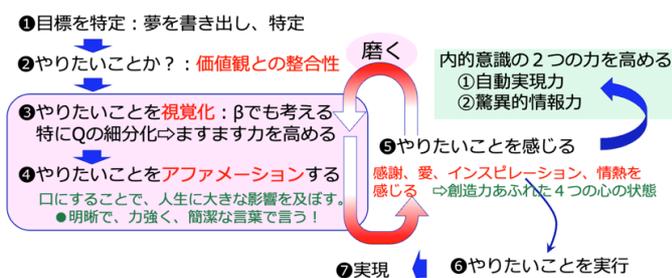
↳プラスの感情に満たされる:

より大きなエネルギー、より大きな喜び→実現しやすい! ⇨ 自信と自尊心向上へ

- マインドの法則
- 達人性が発揮され

★自分の価値観がわかっているならば、「しなければいけない」ことも「したい」ことに変えられる。

実現化の方程式: 7ステップ



アフメーション作成上の6つのポイント

- (1)現在形または現在進行形、過去形で書く
例)「私、田中は○○をすることが**できます**」
- (2)シンプルにする …短く、シンプルに
- (3)肯定的で発展的内容にする
- (4)事実に基づいた内容にする…事実には証拠がある
例)「私の△△ガンは、○○の治療をすることに
より治ります。(or 治る可能性があります)」
- (5)感動を伴う …自分の気持ちにフィットしたもの。
- (6)自分の名前を入れる

③ 日常のネガティブ行為のメンクリも、継続していこう!

日常的なネガティブプログラム＝セルフトークの特定とアフメーション化

