

第7章 一瞬で心をふんわり軽くするマインドイメージ法とは？

第6章では、

ネガティブ思考を生み出す根源ともいえるべき
「不安」に振り回されないための方法をお伝えしました。

とにかく、結果にフォーカスせず、
目の前のやるべきことに集中することで、
不安がいつの間にか和らいでいきます。

必ず実践してくださいね♪

この章が最終回です！

この7回で、コメントをいただきました方、
本当にありがとうございました(^^)♪

たとえコメントいただけていない場合でも、
ここまでしっかりと《実践》していただけただけの方、

そしてここまで読んでいただいた方、

本当にありがとうございました！

今回は、あなたの心を
常に明るく、軽くするっておきの方法をお伝えします！！

【第7章】

一瞬で心をふんわり軽くするマインドイメージ法とは？

私たちは、マインドを変えようとする、
どうしても心理学に頼ってしまいます。

マインドを解明しようというのが、心理学なので、当然と言えば当然です。

他にも自己啓発の本を読んだり、講座に行ったりしませんでしたか？

私は、心理学を学んで心をわかったつもりでいました。

自分の気持ちや相手の気持ち、心の動きなどを知って、気づいたことや心がラクになったこともありました。

でも、あと1歩の心のつかえが、どうしても取れず
わかっているけど、できない…
そして、自分を責める
やはりネガティブスパイラルに陥っていました

そんなときに、このマインド再構築メソッドに出会い

心はただの症状に過ぎない

ということを知りました

心が原因なのではなく、 心の状態は、ただ症状が現れているのだということです

わかりやすく例えると

あなたが風邪をひいたとします。
そうすると、次のような身体の変化がでます

- ・鼻水が出る
- ・咳が出る
- ・のどが痛くなる
- ・頭痛がする
- ・熱が出る

などなど

で、これらはまとめて何というかというと、

風邪の症状といいます。

咳止めや解熱剤は、症状を抑えるだけのもの
その症状をなくすためには、

結局、その根本原因となっている
体に入っているウイルスを殺す
ことをしないといけないわけです。

心についても

根本原因に手をつけず
症状ばかりを相手にしているから、
マインドが変わったと思っても元に戻ってしまうのです

整理すると

ネガティブマインドは症状なので、

実は治すべきところは、
そのマインドを作り出している部分（根本原因）になるわけです。

では、根本原因は何かというと・・・

【脳】です！

まず注目すべきは「脳の性質」なのです。

ここにすべての答えがあります。

心って、結局【脳】が作り出したものですよね？

感情も思考も、脳で作られています

ですので、ネガティブ解消という面でいうと

心理学ではなく、この脳のある性質を活かしていくことで
一気にネガティブマインドを軽減させることができるのです。

その方法をお教えします！

その方法は

色をコントロールする ということです！

「心が明るくなった」

「心が暗くなった」

こんな言葉を聞くことはないでしょうか？

実は、ここにヒントが隠されています

「心が明るくなった」は
うれしいことがあったり、すっきりしたことがあったり
【プラス】の感情になった状態のときに

「心が暗くなった」は、
嫌なことがあったり、イライラしたときであったり、
【マイナス】の感情になった状態のとき

このように
プラスの感情になったときには、
脳は【明るいイメージ】を思い浮かべていて、

逆に、マイナスの感情になったときには
【暗いイメージ】を思い浮かべるのです。

つまり

「イメージ」と「感情」は連動している

ということです

でもむしろ、
「イメージ」が先で「感情」が後ではないかと言っています

ここから何がわかるかというと、

~~~~~

「明るいイメージ」を持っていたら【プラスの感情】生まれる

「暗いイメージ」を持っていたら【マイナスの感情】が生まれる

~~~~~

ということです！！

ですので

ネガティブ思考をなくすためにすべきことは

心の中に、常に「明るいイメージ」を置いておく ことです。

これはマインド再構築メソッドのトレーニングの1つです。

実は、明るいイメージを持っているだけで、
今まで「変えられない」と思っていた
ネガティブ思考が「変えられる」ものに変わります！

いかがでしょうか？
こんなにも単純な方法でかなりネガティブは軽減できるのです。

マインド再構築メソッドでは

マインドイメージ法 と呼んでおります。

いろいろな自己啓発系のプログラムでは
自分の望む将来を思い描かせたり
輝く未来の姿をイメージさせるようなものがありますね。

イメージしたことが実現すると言われます。

ところが、ネガティブ思考の方は、
そんな理想の将来像を思い描いたとしても、
やっぱり私には無理じゃない？
と、すぐに「自己否定」の思考が出てきてしまいます。

そんな未来のイメージを持つことが、むしろ苦しいことになってしまうのです。

だからネガティブな方は

自分の良い姿をイメージし続けることはとっても苦手で、無理があるのです

でも！

自分の良い姿でなければ、イメージすることはできません。

ですので、自分の姿や未来ではない
「明るいイメージ」を頭に浮かべるのです

例えば、青空や海などのきれいな景色などです。

あなたの気分が明るくなるイメージを頭に思い浮かべてください

ぜひ、意識してやってみてくださいね。
かなり心が楽になります♪

今回のポイントです！

心を一気に軽くするためには

常に【明るいイメージ】を思いうかべること！

さて、7章にわたり読んでいただき、ありがとうございました

「いままで聞いた他の話と違う！」
とっていただけた方もいらっしゃる、

「なんだか、あんまりわからないわ…」
と思われた方もいらっしゃると思います。

マインド再構築メソッドについて、お伝えしてきましたが
どうしても、文章だけではお伝えきれない部分もあります。ごめんなさい

そこで、
このメソッドをもっと知りたい！
何か可能性を感じた！
色々取り組んできたけど、もう終わりにしたい！
もうネガティブな自分とさよならしたい！

そう思ってここまで読んでくださった方に**特別**で♪

**潜在意識を使わず
「ネガティブマインドを【変えられる】状態にする」**

3時間のマインド再構築オンラインセミナーを

通常 15,000 円のところを

無料でご提供させていただきます！

オンラインセミナーとは

◆zoom やスカイプを利用したネット講座で、マンツーマンで受講していただきます。
(スマホでも簡単に受けていただけますので、分からない方はご相談ください)

マンツーマンですので、あなたの「潜在意識」の認識や状態を踏まえながら進めていけるようになっていきます

◆ネガティブを解消するために、まず、マインドを変えられる状態にすることを目的としています。

オンラインセミナーでは、以下の内容で、心の仕組みを変えていきますよ♪

******* オンライン講座の内容 *******

- ・ネガティブマインドはなぜいけないのか？
- ・ネガティブマインドを変えられない理由とは？
- ・一般的な方法がうまくいかない理由とは？
- ・落ち込むあなたは「〇〇家」です！
- ・なぜあなたは自分に自信がないのか？
- ・なぜポジティブにならなくてもいいのか？
- ・こうすればいい！思考コントロールの極意！

- ・過去を癒してもネガティブは解消されない理由とは？
- ・潜在意識を変えようとしてはいけない理由とは？
- ・あなたのマインドを作っているもの正体は何か？
- ・たった30日でマインドが変わる衝撃の事実！！

もりだくさんです(^_^♪

◆ オンライン講座の最後には、マインド再構築メソッドのトレーニングまで行う本プログラムをご紹介します。
(希望者のみ対象です。必ず申し込んでくださいというものではありませんのでご安心ください)

マインドを変えるために、

- 【潜在意識】を変えなくてもいい理由！
- 【自分に自信】を持たなくてもいい理由！
- 【モチベーション】をあげなくてもいい理由！
- 【過去】を癒さなくてもいい理由！

これがオンラインセミナーでクリアに理解できます。

ネガティブマインドで生きづらさを感じている方…
なかなか自分を出せない方…
自分に自信のない方…
人目がいつも気になる方…

そんな方は、オンラインセミナーをぜひ受けてほしいです

ネガティブ思考の方は、ここでまたネガティブ思考がでてくるかもしれません

もし、受けても理解できなかつたら？
私は受けてもダメな気がする…
無料といっても、高額なものを売りつけられるのでは？
そうすると、断れないかも！？

そんな思考で、受けない理由探しを始めるかもしれませんね…
私がそうでしたので(^-^;

でも、今までの思考と選択で、今のあなたがあります

これは、解消したからわかることですが
今の自分を変えたいと本気で思うなら、

いつもと違う思考で、違う選択をすることが必要です。

そして何より知っておいてほしいのは、

このマインド再構築メソッドは、
心理学や自己啓発、スピリチュアルとはまったく違う内容です。

**今まで、たくさん学んだにも関わらず変われなかったのは、
残念ながら「方法が間違っていた」ということです。**

正しい方法なら、ネガティブ思考を解消できるのです。

もう、今のままのネガティブ思考で生きることをやめませんか？

悩みの根本原因を変えていける、正しい方法があります。

新しい第 1 歩をすすめてください

無料オンラインセミナーのお申込みは
HP のメールフォーム、または LINE@ のトークからお申込みしてください。

詳細、日程などをご連絡させていただきます

【7 回目のアウトプット】

いままでお疲れ様でした。これで最後です！

今回の、または全 7 章までの感想・気づき・質問その他
ぜひ、アウトプットしてください！

楽しみにお待ちしております