

04

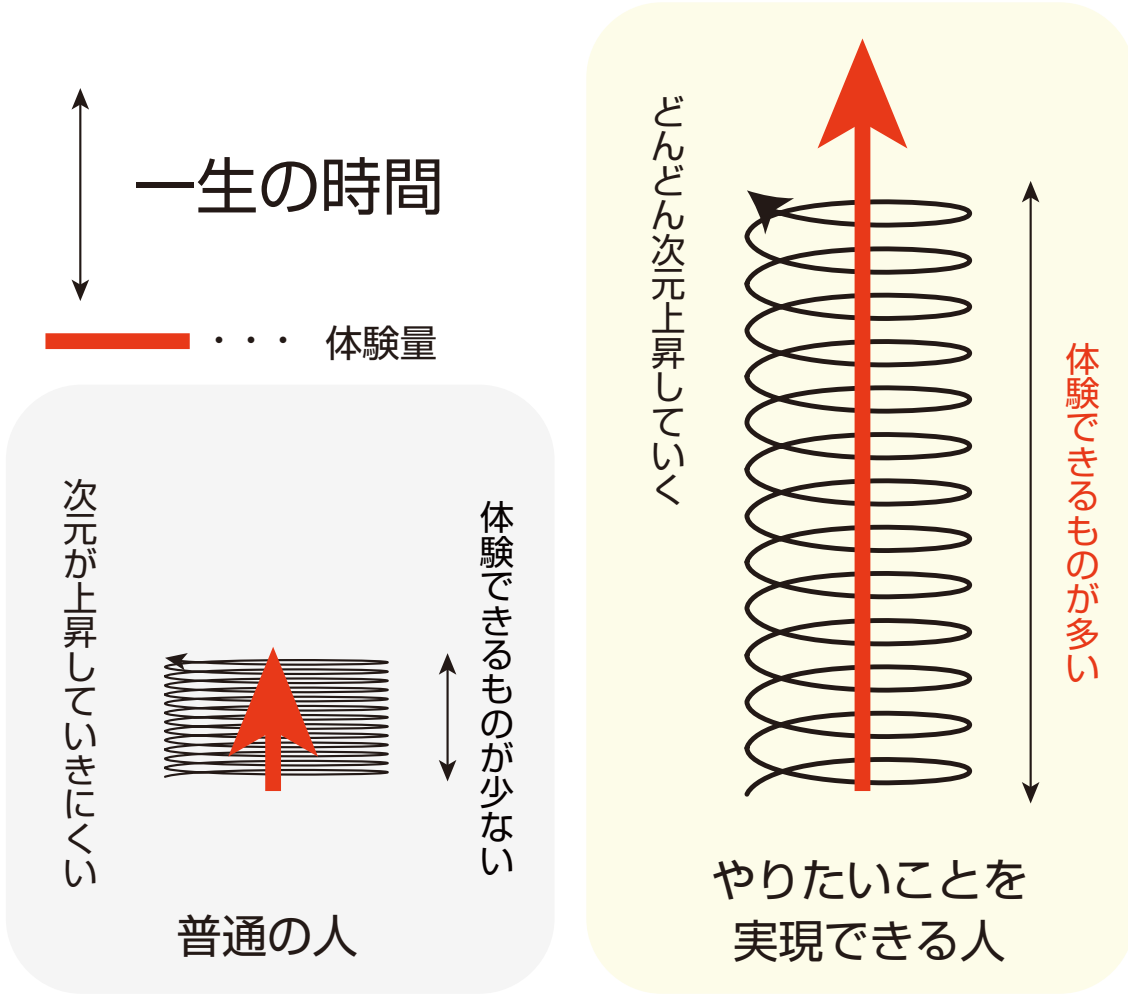
////////////////////  
本当にやりたいことを  
実現させるために  
////////////////////

コンシャスシフト大人塾

# 💡 やりたいことを実現させる時間の概念

➡ 実現できることの大きさは体験量で決まる

④ 同じ時間でも、体験できることの量が違ってくるんですね。



同じ時間で次元上昇できる幅が違う

次元上昇を妨げるもの=ビリーフ

ビリーフとうまくつきあえれば

過去

同じ時間で次元上昇できる幅が違う

過去 (ビリーフ) にとらわれていたら  
やりたいことは実現できない

# 💡 やりたいことを実現させる時間の概念

## ➤ やりたいことは磨ける

🔒 …… ビリーフ



次元が上昇していきにくい



体験できるものが少ない

普通の人



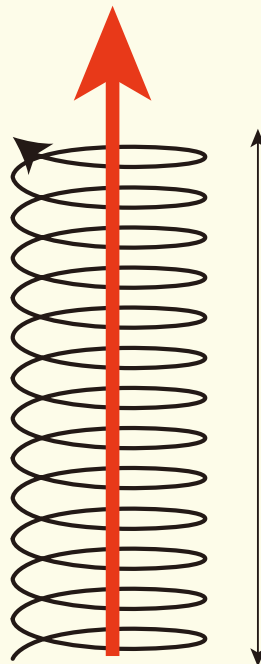
## 理想はビリーフを完全になくすこと

ビリーフという鎖で  
閉じ込められた箱の中に  
やりたいことは存在する



箱が開けばやりたいことは  
見つかる磨ける

どんどん次元上昇していく



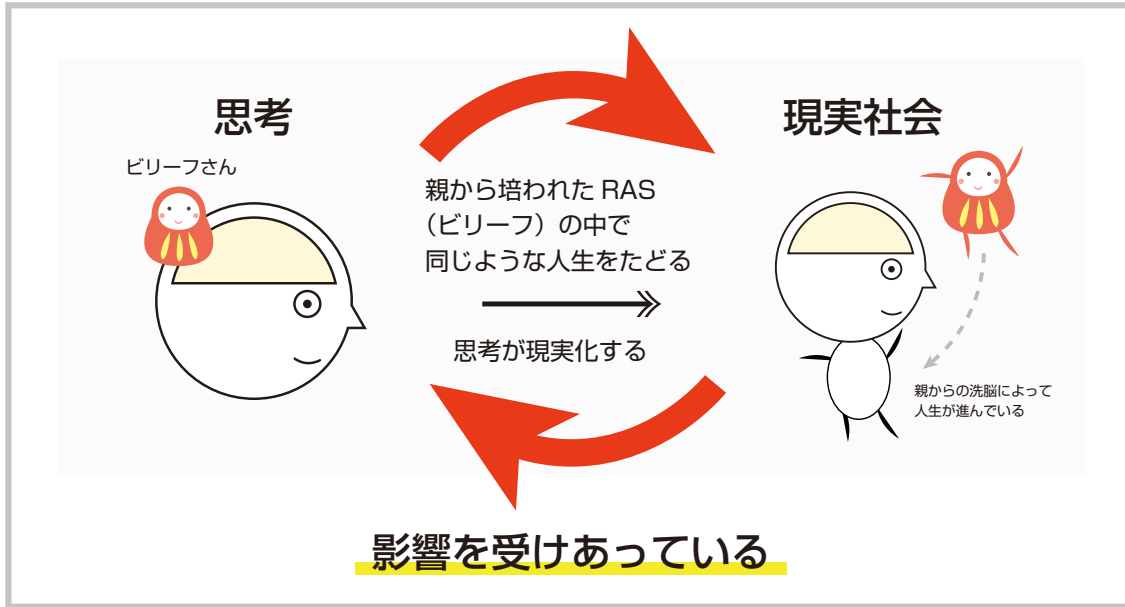
体験できるものが多い

やりたいことを  
実現できる人

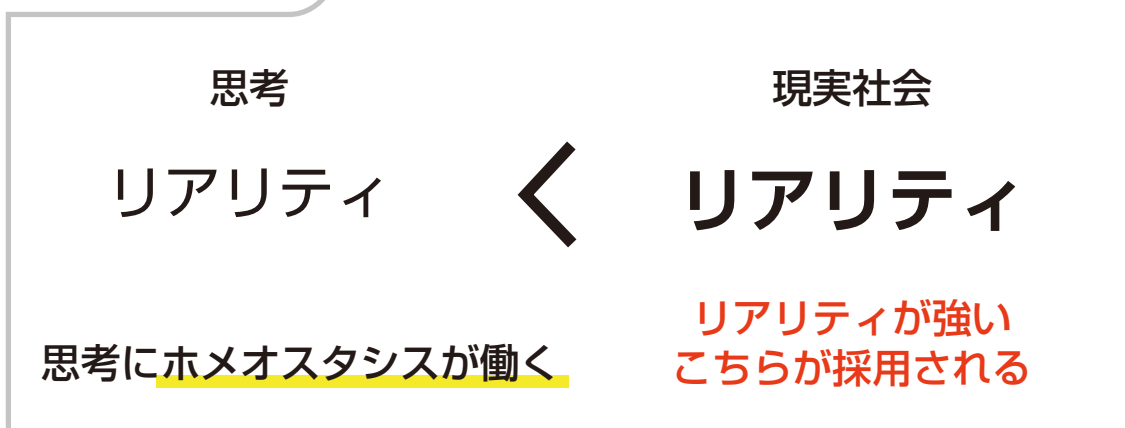
**ビリーフとうまく付き合いながら  
次元上昇したらいい**

# 🧠 認知的不協和

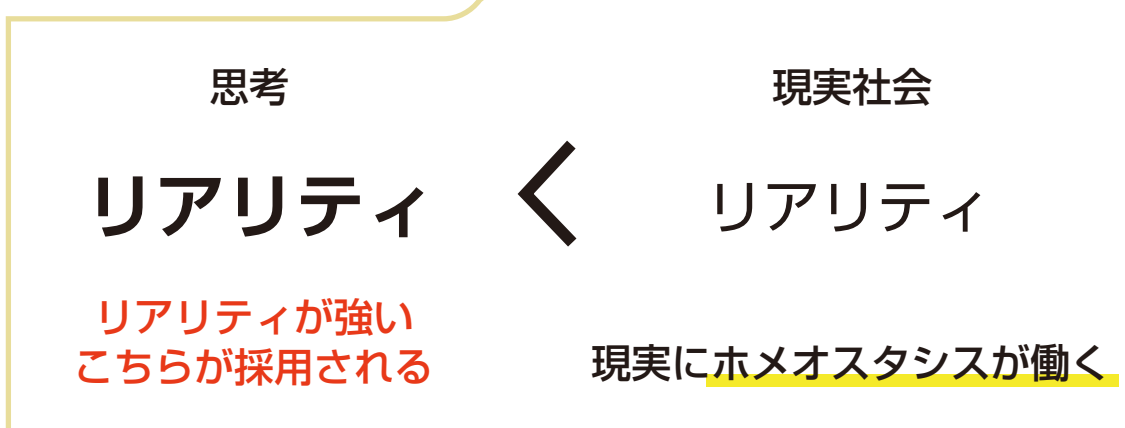
## ➤ 脳はリアリティのある方の人生を採用する



### 普通の人



### 自己実現できる人



**思考にリアリティを強め認知的不協和によって現実を思考に近づけよう**

### 備考

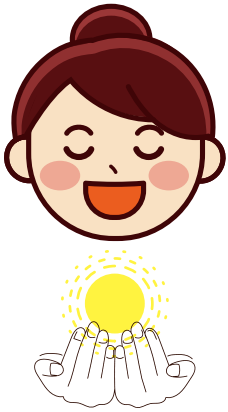
#### ④ 認知的不協和は？

人が認知している自分の内側の現実と、外側の現実とに矛盾が生じたときに、その不協和を解決しようとする心の作用のこと。

**💡 現実より思考にリアリティを強くするために  
変性意識を意図的に作るワーク**



**STEP1**



**STEP2**



てのひらの間に空気の玉（気の玉）を感じられたとき、変性意識状態になっています。このワークをする前の準備として、ゆっくりと深呼吸をするのがおすすめです。（3～10分くらい）そうすることで、より空気の玉を感じやすくなります。

**STEP1**

まず、手と手を合わせて、てのひらの熱を感じます。次に、てのひらの熱を感じたり、空気の反発を感じたりしながら、手を少しずつ離していきます。

**STEP2**

てのひらの間に、ふわふわした空気の玉をイメージしながら、熱を感じたり、空気の反発を感じたりしてみてください。慣れるまでは、風船のように飛ばしてみたり、体にその空気の玉を入れてみたりして、遊んでみてくださいね。

**💡 やりたいことを実現させるためのワーク**

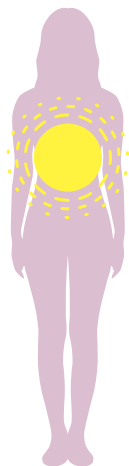
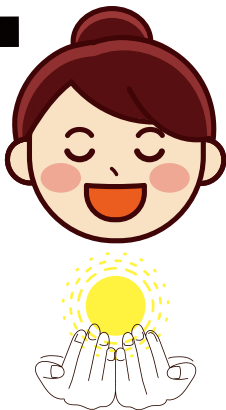
**STEP3**



**STEP3**

まず、STEP1～2のワークでつくった空気の玉（気の玉）をつくります。この気の玉の中に、自分の脳と心にあるすべての情報が入っています。（ピリーフもこの中にあります。）

**STEP4**



**STEP4**

想像したやりたいことを実現している自分をイメージしてみて、その状態を、できるだけリアルに感じていきます。

そのときの自分が感じているであろう感情を、感じる事が大切です。

**💡 普段の生活でも・・・**

**STEP5**

思考の方がよりリアリティがあることを常に意識する



**思考の方が現実よりリアリティがあることを常に意識していく**

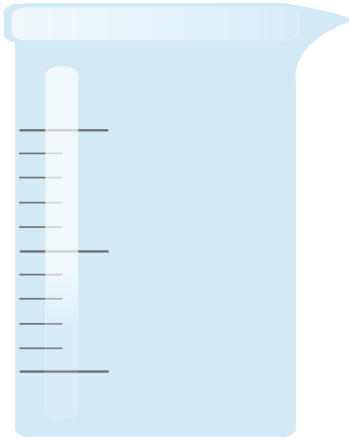
# ④ 自己実現を阻害する要因「セルフイメージ」

## ➤ 墨汁理論

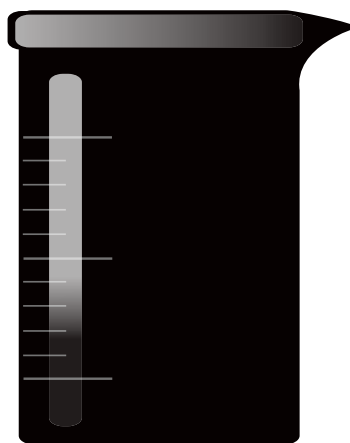
自己実現できる人を抹殺してしまう  
ドリームキラ



いくら綺麗でも  
墨汁一滴で真っ黒に  
なってしまう



志が高い人



志が下がる

**エネルギーはマイナスの影響を受けやすい**

自分の自己実現のためにマイナスになるものを  
防ぐ必要がある（露払いも1つ）

**腐ったみかん取り除き大作戦**

**エフィカシーを高めると呼ぶ**

備考

### ④ ドリームキラ

やりたいことや夢を否定するようなことを言ったり、したりする人のことを、ドリームキラといいます。ドリームキラにはやりたいことや夢を話さないようにすると良いと言われています。

### ④ エフィカシーとは？

エフィカシーとは夢ややりたいことを達成するための自分の能力に対する自己評価のことです。自己効力感ともいいます。

## ➤ ケース1

ドリームキラー

あなたの夢なんて非現実的だよね。  
そんなの叶うわけじゃない!



### 腐ったみかん取り除き大作戦

そもそもこういう人とは会わないようにする  
でも影響をうけてしまったら



私はこの夢を実現させることができる人間なんだ。  
絶対に叶えられる。

## ➤ ケース2

過去の自分

自分にはそんな大きなことは実現できやしない。



### 腐ったみかん取り除き大作戦

そもそもこういうことは思わないようにする  
でも思ってしまったら



私はこの夢を実現させることができる人間なんだ。  
絶対に叶えられる。  
それができる人間だ。

④ 自分に対する言葉かけを意識して、エフィカシーをどんどん高めていきましょう。

# 💡 ドリームキラーが現れたら・・・

📝 ワーク1

ドリームキラー



## 腐ったみかん取り除き大作戦

そもそもこういう人とは会わないようにする  
でも影響をうけてしまったら

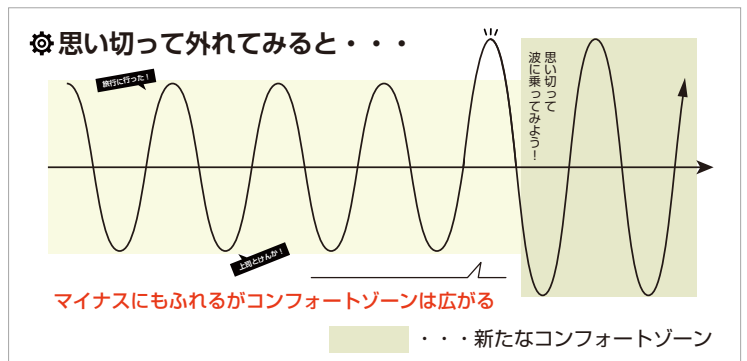
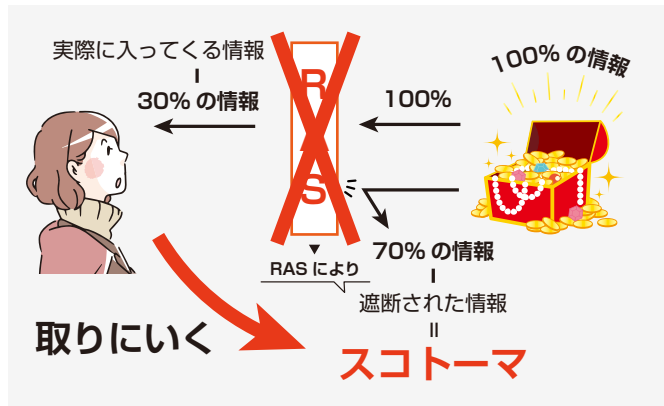


📄 メモ

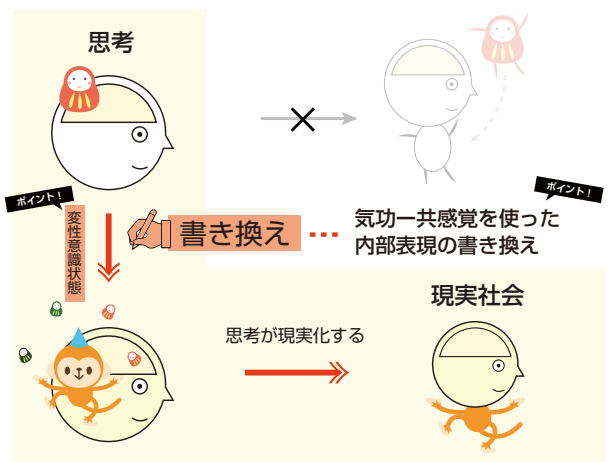
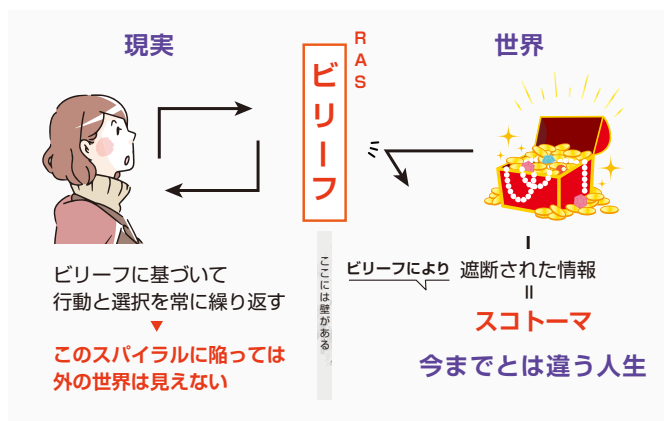


# 自己実現のためのまとめ

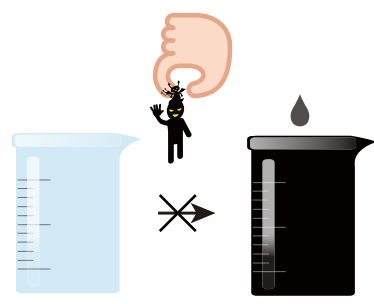
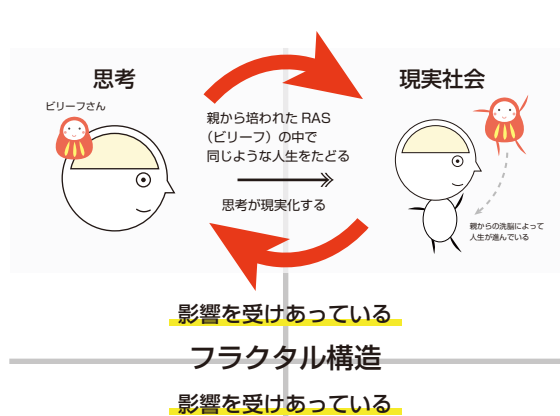
## スコトーマを外してコンフォートゾーンを広げて生きるために



## 最強のRAS「ビリーフ」を書き換える

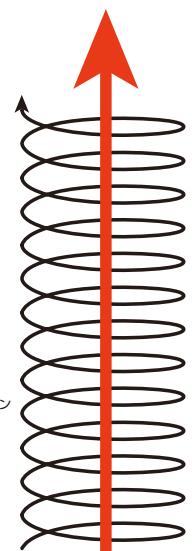


## ドリームキラーに気をつけながら思考にリアリティを増し次元上昇させる



自己実現のための理論は  
もう分かりましたね？  
さあその理論をもとに思いっきり自  
思いっきり生きてくださいな。

次元上昇 = 螺旋的發展



スコトーマを外しながら新たなことに挑戦する人生

