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

備考

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

一生の時間

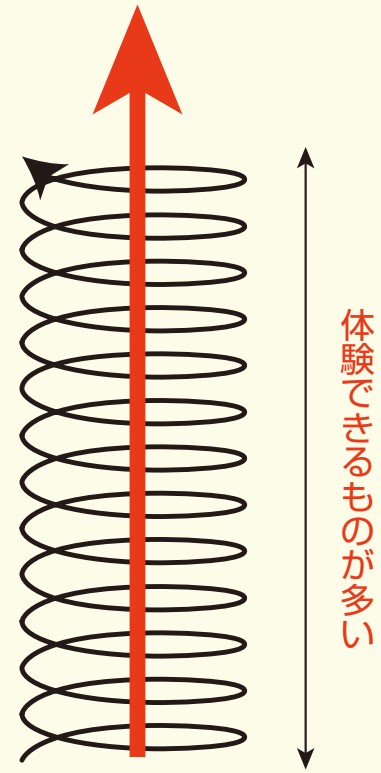
・・・ 体験量



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



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

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

＝

過去

ビリーフとうまくつきあれば

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

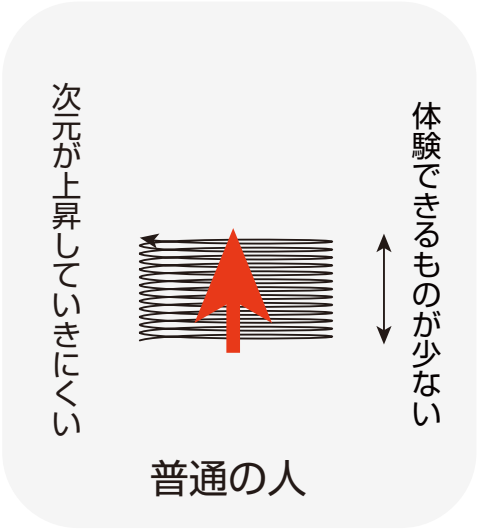
備考

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



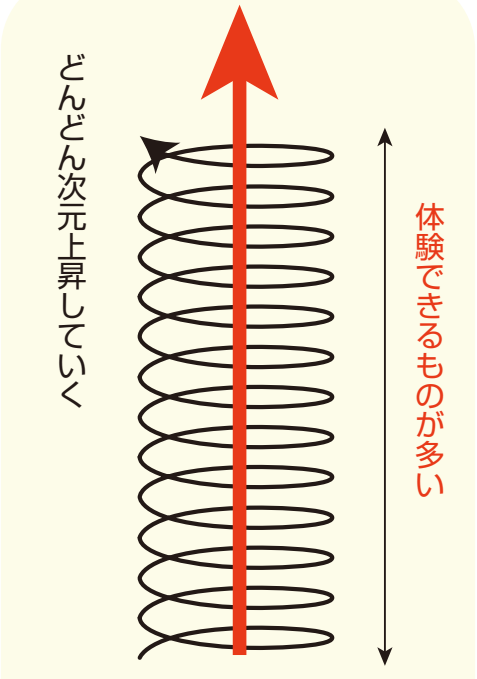


理想はビリーフを完全になくすこと

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**

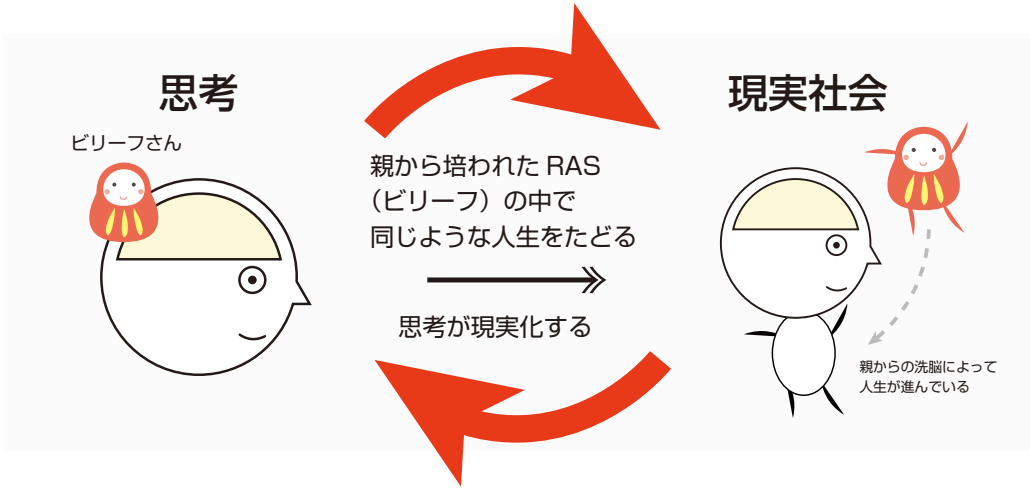


**RAS と付き合いながら
次元上昇したらいい**

備考

認知的不調和

脳はリアリティのある方の人生を採用する



影響を受けあっている

普通の人

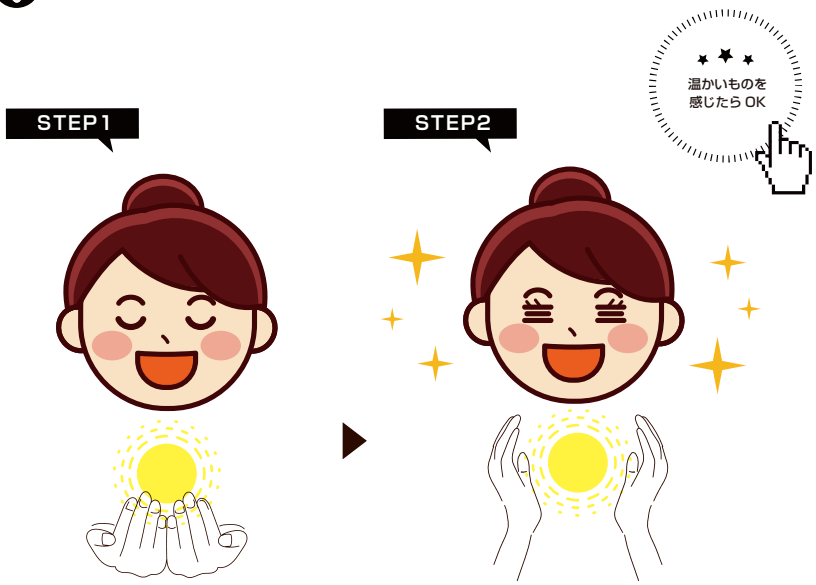
思考		現実社会
リアリティ	＜	**リアリティ**
思考にホメオスタシスが働く		リアリティが強い こちらが採用される

自己実現できる人

思考		現実社会
リアリティ	＜	リアリティ
リアリティが強い こちらが採用される		現実にホメオスタシスが働く

リアリティを思考に起こし認知的不調和によって現実を思考に近づけよう

現実より意識にリアリティを強くするためのワーク



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。

やりたいことを想像する



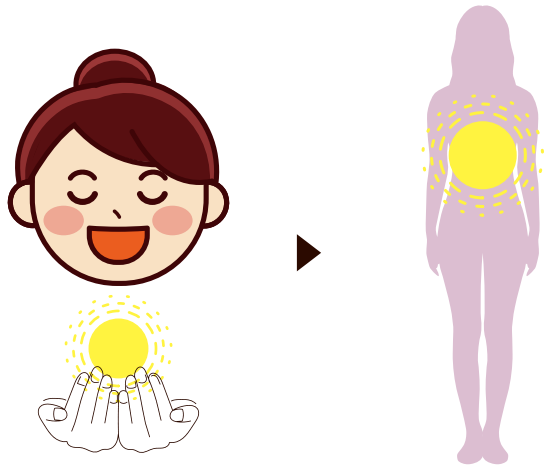
STEP3 まず、STEP１～２のワークでつくった空気の玉（気の玉）をつくります。この気の玉の中に、自分の脳と心にあるすべての情報が入っています。（ビリーフもこの中にあります。）



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、感じることが大切です。

普段で生活でも・・・

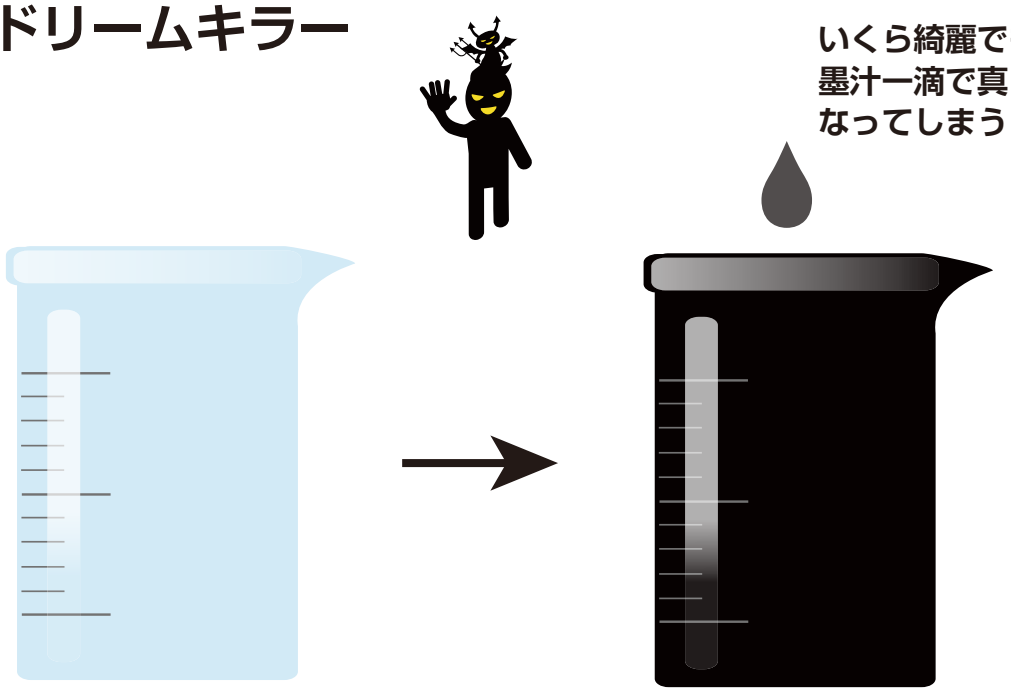


STEP5 思考の方がよりリアリティがあることを常に意識する

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
ドリームキラー



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

ドリームキラー

自己実現を阻害する要因「セルフイメージ」

備考

ケース１

ドリームキラー

あなたの夢なんて非実現的だよね。
そんなの叶うわけないじゃない！





腐ったみかん取り除き大作戦

そもそもこの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

そもそもこの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。
それができる人間だ。

ドリームキラーが現れたら・・・

備考

ワーク1

ドリームキラー





腐ったみかん取り除き大作戦

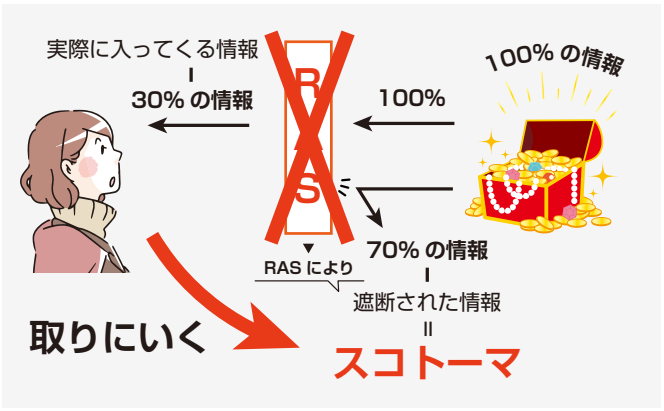
そもそもこの人とは会わないようにする
でも影響をうけてしまったら



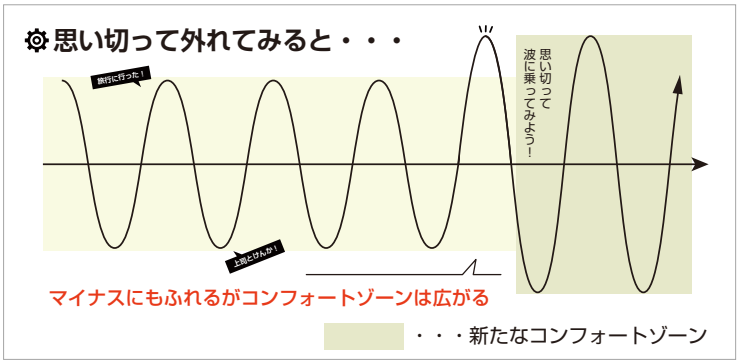
メモ

自己実現のためのまとめ

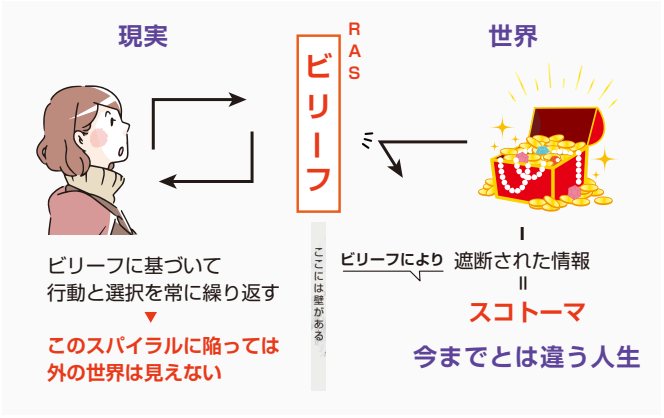
スコトーマを外してコンフォートゾーンを広げて行きるために

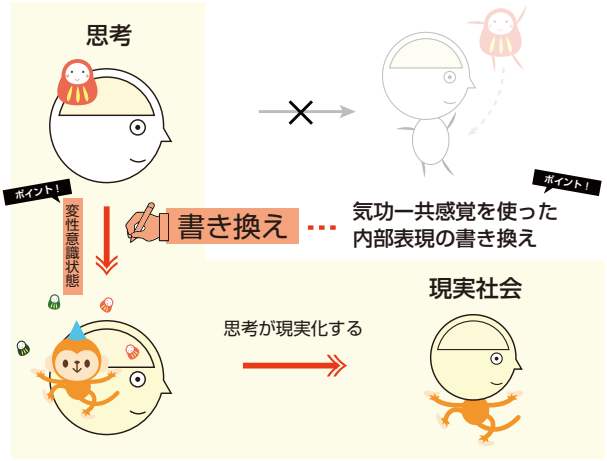


＋



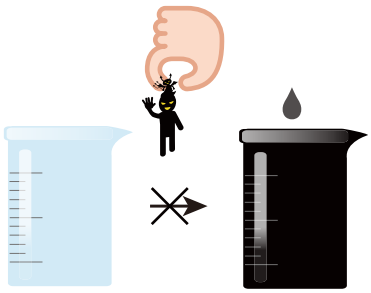
最強の RAS「ビリーフ」を書き換える



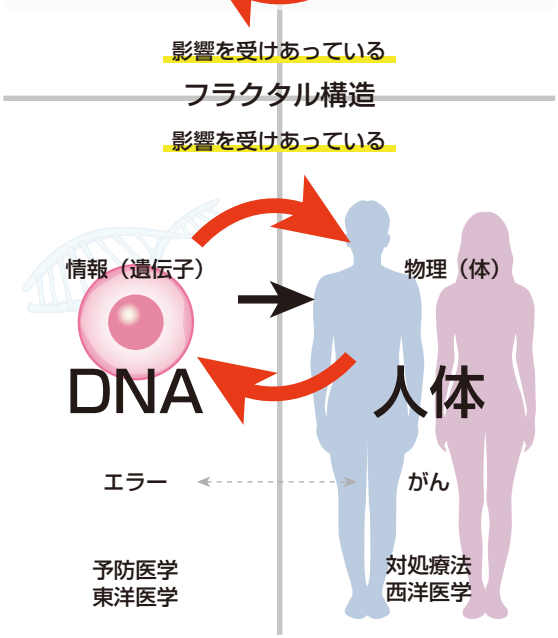


ドリームキラーに気をつけながら思考にリアリティを増し次元上昇させる





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自己実現を
思いっきりしていってくださいね。



螺旋的発展
＝
次元上昇

