
第三章
（2）
内なる
宇宙への扉

シェアタイム

★感情の取り扱い方を学び実践して気づいたこと

★自分が咲く条件、枯れる条件がわかりましたか？

★感情日記をつけて、気づいたこと

感情が作られる仕組み

脳内の言葉
行動
発言

→

潜在意識
（思い込み）

→

感情

ループ



思い込みが感情を作ります
思い込みがなければ感情は発生しません



食べ物を食べて →エネルギーや肉体が作られ→排泄する

出てくるものの質を変えたかったら
入れるものを変えるしかありません！

負の感情の取り扱い方

メリハリをつける！



ネガティブな感情は

大切な情報です

この世で
「宇宙飛行士になれません」
と言われて落ち込む人は

宇宙飛行士の人だけです



図星の法則

この世で
「宇宙飛行士になれません」
と言われて落ち込む人は
宇宙飛行士の人だけです



同時に
落ち込んだ分だけ
ネガティブな思い込みが
入っている証拠です

思い込み
の
掘り下げ

思い込みには「根っこ」があります。

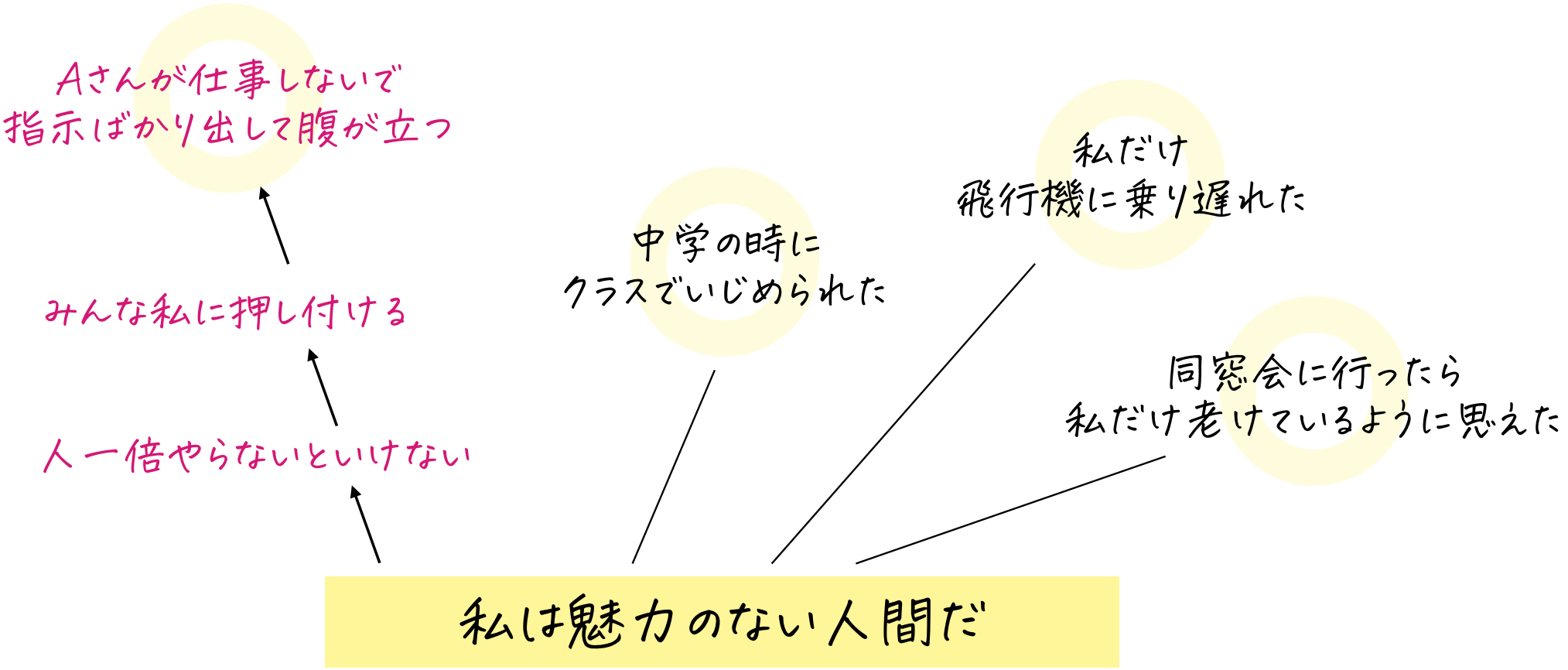
Aさんが仕事しないで
指示ばかり出して腹が立つ

「Aさんを許そう」
「腹が立つ気持ちを手放そう」

と表面のことで解決しても
また同じパターンが繰り返されます

掘り下げすることが重要です！

思い込みの「根っこ」から、色々な出来事が起きています



『思い込みの根っこ』は、その人の潜在意識に
深く打ち込まれた思い込みです。

『思い込みの根っこ』は、その人の潜在意識に
深く打ち込まれた思い込みです。

「強い想い」がないところには
深い思い込みも入りません。

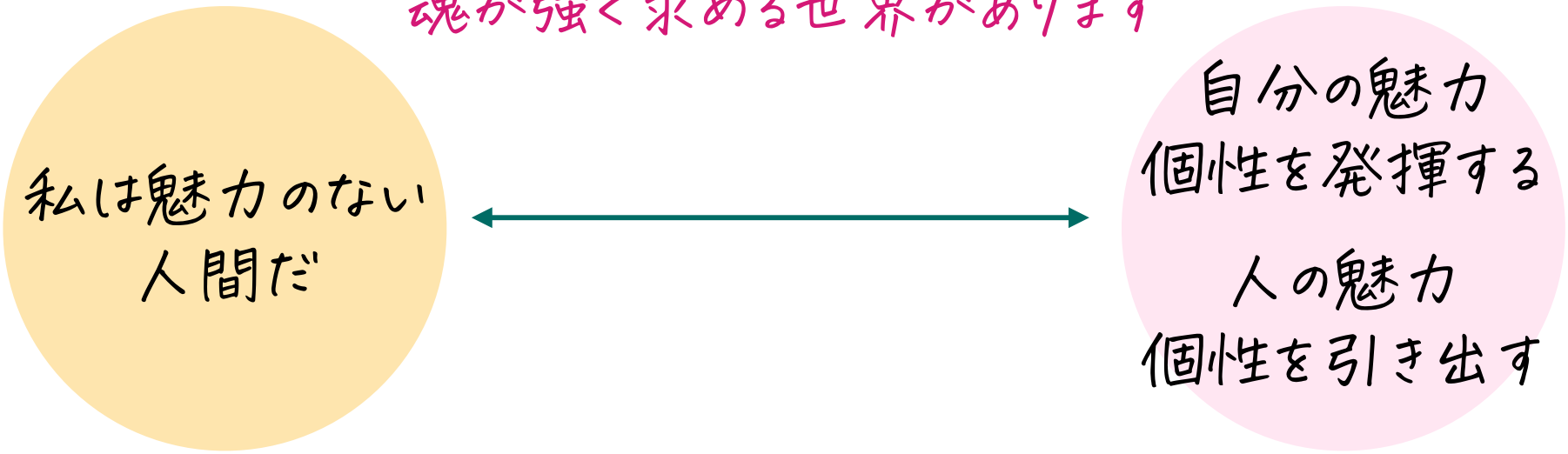
『思い込みの根っこ』は、その人の潜在意識に
深く打ち込まれた思い込みです。

「強い想い」がないところには
深い思い込みも入りません。

ということは『思い込みの根っこ』を見つけると
その人の「魂が強く求めている世界」が見えてきます！

思い込みの構造

闇の思い込みの対局には
魂が強く求める世界があります



天才性・天命

実際に

掘り下げてみよう！

実践

思い込みの掘り下げ方法

悩み

コラボでイベントやったら、相手は何も仕事しない
私が全部集客したのに、売り上げは折半・・・
ありがとうもなくて、なんかモヤモヤする。

問いかけ①

その時の感情を大袈裟に拡大してみてください。
何に対してピンポイントに感情が反応していますか？

「バカにされている」気がして「悔しい」

信じていたのに「裏切られたのが悲しい」

楽して「評価されてるのが許せない」

その出来事が、本人（自分）にとって

『何を強く感じた出来事なのか』

を見極めていきます！

問いかけ②

同じような気持ちになる出来事が
過去にもありましたか？

問いかけ③

なぜこの気持ちになる出来事を
繰り返し見せられていると思いますか？

問いかけ④

一番深いところで思い込んでいることは
何ですか？

補足の問いかけ

その思い込みを持ち続けている理由はなんですか？

その思い込みからのメッセージは何ですか？

掘り下げのコツ

大人的な解釈
相手の立場への考慮
などは入れない

・あの人に悪気はなかったと思うし・・・

・私が勝手にそう捉えただけで・・・

・私にも良くない部分があったし・・・

・別に大したことではないんだけど・・・

掘り下げのコツ

話を複雑にせず
シンプルに大げさに
感情をフォーカス

・あの人が言った言葉に悲しくなったけど
その前には褒められたこともあって
そう思うと、悲しいけど許せる範囲
と言われればそんな感じだから
悲しくないと言ったら嘘になるけど・・・

掘り下げのコツ

思い込みの根は
特定の個人に対する
ものではありません

私はAさんから
才能を認めてもらえない

掘り下げのコツ

すぐに答えが
出てこない時こそ
チャンス！

相手が考え込んでいる時
すぐに質問を変えたり
こちらから予測の答えを言わない

思い込みは深いレベルになるほど
単純でお大げさな言葉になります。

シンプルな言葉でも
掘り下げのプロセスを経て出てきた言葉は
本人にとって大きな意味があります。

不必要な思い込みを書き換える

一番深いところで
思い込んでいることは？

私は魅力のない
人間だ

どんな思い込みに
変えたいですか？

私は魅力に
溢れている

思い込みの書き換え

頭の中の言葉の繰り返しが
思い込みを創ります

今日から、頭の中の言葉を
どのように変えていくのか
決めましょう！

思い込みの書き換え

新しい思い込みが入っている人は

どんな考え事を、どんな雰囲気でしていて

どんな行動をとっているでしょうか？

自分の感情に責任を持つ

負の感情はうんちです💩

精神的な大人とは・・・

・うんちを我慢しすぎて人前で漏らさない

・うんちを人に投げつけない

・うんちをチラ見せしない



自分の機嫌を自分で取る！

感情をそのまま
感じる

→

個室で出す

カラオケ
運動
ジャーナリング
1人で泣く叫ぶ
明るく人に話す

→

明るく前向きに
理想の自分に
切り替える

難しければ
堀り下げへ

したいことをする
して欲しいことを提案する

自分の機嫌を自分で取る！

感情をそのまま感じる

→

個室で出す

→

明るく前向きに理想の自分に切り替える

無かったことにする
すり替える
分析して深刻になる

自分を責める
人を責める
そのせいで無気力
そのせいで八つ当たり

自分がどうしたいのか分からない

暗い　深刻
後ろ向き

悩みの２種類

前向きな
悩み

解決することが目的
一刻も早く脱出するために
積極的に行動する！

なりたい自分が明確
やりたいことが明確

悩みの２種類

後向きな
悩み

悩み続けることが目的
悩んでいる状態自体に
メリットを感じている

本当の自分から逃げたい
本題に行くまで時間稼ぎしたい
手っ取り早くドラマを味わえる
悲劇でヒロインになれる

これが私なんだ！



自分というお花が

『満開に咲くために』何が必要？

①私は地球に〇〇がしたくて生まれてきました。

②なので〇〇してくれる人が必要です。

③そして、〇〇な環境が必要です。

④私は〇〇をされると「1」のことができなくなります。

トラウマへのアプローチ

トラウマとは・・・

心が感じた『ショック』と
その時の外側の現象（言葉・感触・風景・音・香りなど）
が紐づいて
同じ現象に遭遇すると、ショックが蘇ってしまう。

ショックな出来事は、記憶を消そうとする働きがあるので
最初の出来事を忘れてしまう。
何に紐づいているのか、わからなくなってしまう。

トラウマとは・・・

＜例＞

虫が嫌い　襲われる感じがする

いつから嫌い？
最初に感じたのは？
同じような感覚を感じた過去の経験は？

最初の経験を癒す

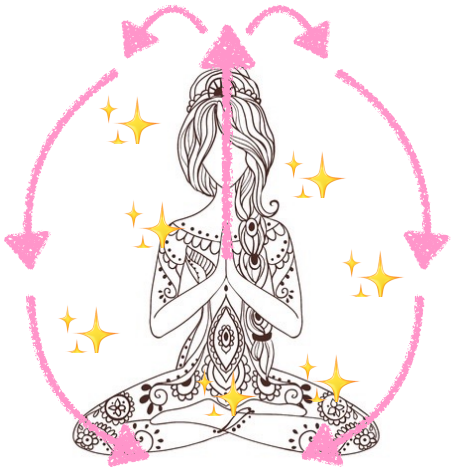
私の人生の全ての瞬間を
知っているのは
宇宙で『自分ただ1人』です

命の全ての瞬間を祝福しましょう！



思い込みやイメージを変える
トーラス瞑想（思い込み）





自分に入れる新しい思い込みを
言葉にして唱える
（繰り返す）

新しい思い込みの世界を感じながら

Daily work

LINEで報告

（1）　トーラス瞑想（思い込み）　（1日15分）

（2）　感情を徹底的に自由にする・俯瞰する

（3）　思い込みを見つけて掘り下げる
新しい思い込みが入っている人として過ごす