

心のしつけ

第２回テキスト



2024年11月21日

一般社団法人みんな天才化機構

広島市中区十日市町２丁目２―２８－１３０１

[第一章人の行動を左右する無意識の世界１ 3](#_Toc183277915)

[自己肯定感を高める 3](#_Toc183277916)

[自己肯定感とは何か 3](#_Toc183277917)

[何故自己肯定感を高める必要があるのか 4](#_Toc183277918)

[人の脳の構造と4つの意識 5](#_Toc183277919)

[褒めて伸ばすは本当か 6](#_Toc183277920)

[自己肯定感の形成 7](#_Toc183277921)

[自己肯定感を高めるトレーニング① 8](#_Toc183277922)

[第二章人の行動を左右する無意識の世界２ 9](#_Toc183277923)

[無意識の世界での自己評価－自己イメージ１ 9](#_Toc183277924)

[人は自己イメージの通りの人生を歩む 9](#_Toc183277925)

[自己肯定感と快適領域 9](#_Toc183277926)

[恒常性維持 10](#_Toc183277927)

[成長プログラムと生存プログラム 10](#_Toc183277928)

[自己肯定感を高めるトレーニング② 11](#_Toc183277929)

このコースは、自己肯定感を高めて、悪い行動パターンを良い行動パターンへと変え、貴方の人生が上手くいくための心のトレーニングを行っていくコースです。

事前課題
感情年表を書いてください

# 第一章人の行動を左右する無意識の世界１

## 自己肯定感を高める

### 自己肯定感とは何か

### 何故自己肯定感を高める必要があるのか

### 人の脳の構造と4つの意識

人は7万回から15万回自問自答している

無意識下での自己評価が人の行動をコントロールしている

感情は思考と体の両方に影響を及ぼす→だから感情コントロールが必要

### 褒めて伸ばすは本当か

褒めて伸びるのは全体の３分の１
残りの３分の２は「なぜ褒めるのか理由が知りたい」「褒めるだけの根拠を示して欲しい」と思っている。

褒められて伸びた人は逆境に弱い。
最近はミスを叱ると「もっと褒めてくださいよ！」と言い返してくる新入社員も現れた。

### 快適領域・不快領域

### 自己肯定感の形成

## 自己肯定感を高めるトレーニング①

毎日の3チャレンジ

成長とは快適領域から不快領域に出ていくこと。

不快領域が快適領域へと変化していく。

※脳は本来何もしないのが快適なので元に戻りやすい。

遊びが成長を促す

#### 毎日の３チャレンジの注意事項

絶対に成功すること

少しだけ意志力を必要とすること

# 第二章人の行動を左右する無意識の世界２

## 無意識の世界での自己評価－自己イメージ１

### 人は自己イメージの通りの人生を歩む

### 自己肯定感と快適領域

脳は快適領域を守ろうとする

例１：テストの点数

快適領域がアップしないといくら勉強しても点数アップにはつながらない。

快適領域をレベルアップさせる
不快領域へ出る必要あり

他にも…
　やったことが無いことをする
　最も嫌な事をしてみる（それが突破口となる）

### 恒常性維持とは

### 成長プログラムと生存プログラム

人間は生まれるとすぐ「成長プログラム」と「生存プログラム」が働き始める。

それが変わりたいけど変われない理由となる

## 自己肯定感を高めるトレーニング②

寝る前の加点

成長を実感すること

数値化しないと０と同じ

課題１

この講座が終わったら自分がどうなりたいのかをイメージして講師に伝えてください。

課題２

録画を見て学んだ事をワークブックに書き込んでください。
どんな事でもかまいません。

課題３

感情年表をグラフにしてください。

課題３

感情が一番底だった時はいつですか。
当時の自分に今の自分からアドバイスをするとしたら、どんなアドバイスをしますか。