

感情と感覚に落とす学習

学びの9ステップを実現する習慣化

知る・理解する・腑に落ちる

まだ思考している状態（顕在意識）

する・できる・生きる

無意識で行動できる状態（潜在意識）

伝える・伝わる・広がる

（集団意識）



習慣が変わると人生が変わるのは何故か

潜在意識と顕在意識

顕在意識側で見たこと、聞いたこと、経験したこと、考えた事は潜在意識の中に入っていきます。潜在意識は大きな倉庫のようなもので、顕在意識側で何かを考えると、潜在意識に入っている沢山のものの中から材料を取り出して考えています。顕在意識と潜在意識はそれぞれ独立しているのではなくて、互いに影響しあっています。

潜在意識は細かなことは出来ないのので顕在意識側から受け取った事を、“快の記憶”または“不快な記憶”として受け取っています。

子どもの頃に悪い事をして押し入れにいれられて、そこが怖い場所＝不快な記憶として記録されると、狭い場所や暗い場所が嫌いになりますが、押し入れに入れられたのが楽しかった場合は、快の記憶として記録され、その子は隅っことか狭い場所が好きになります。

これは病人も一緒に、病院に行って看護師さんにやさしくされて、痛いところが注射一本で楽になり、偉いお医者様が自分に優しくしてくれた。という経験が、快として潜在意識に記録されると、入退院を繰り返すようになります。

人の行動の95%は潜在意識側でコントロールされていると言われています。

無意識に行う行動や選択が、その人の人生を形作っていくのです。

つまり潜在意識側です。

でも、無意識で行う事をどうやって変えて行けば良いのか。

その答えが習慣化です。

顕在意識側で何回も行う事は徐々に潜在意識側に刷り込まれて生き、無意識にそれが出来るようになります。車の運転がその良い例で、最初は一生懸命考え、意識して運転をしますが、慣れると無意識に運転できるようになります。

未来の理想の自分が無意識に行っているであろう習慣をリストアップして、意識的に毎日行うことで、潜在意識側に落とし込んでいきます。

2 習慣化

理想の自分を実現するための新しい良い習慣を創り出しましょう。

理想の自分になるための新習慣

理想の自分は、今の自分と同じ生活をしているでしょうか。

今の自分とは生活サイクルが異なっている筈です。

どんな生活サイクルでしょう。

しっかりと想像すると、新習慣を考えるための手助けになります。

ヒント

1. 早起き

私が見てきた中で、自由な暮らしを手に入れている人は、大概早起きです。

早く起きて、自分が成長するための何かをしています。

2. 記録する

自分の行動を記録し、成功の追跡をしています。

“寝る前の加点”

HGM トレーニングの中で行う、寝る前の加点は自己肯定感を高める最高の方法です。これを続けると3か月くらいで自己肯定感とコンフォートゾーンが高くなりますから、行動が変わります。

子どもの場合は、何をやっても学校のテストの点が低かった子が、だんだんと高い点数をとるようになります。高い点数を取るための勉強法が見えてきます。

大人の場合は、収入アップのチャンス等が見え始めます。人間関係で悩まなくなります。これらは自己肯定感とコンフォートゾーンが高まったおかげで、見えなかった物が見え始める現象です。自己肯定感が低くコンフォートゾーンが低い状態では見えなかったこと（スコトーマ）が、見え始める現象です、

3. 午前中は価値を創り出す時間

自由な生活をしている人たちは、何かしら価値を創り出しています。

世の中のギャップを見つけ出し、ギャップを埋める方法を考えています。

例えば、ギャップとは、“花粉症の悩みを解決したら、人生でどれくらい得をするか”

というような事で、ギャップを埋める方法＝花粉症を何とかする方法を考え出すという事です。

世の中に役立つことを考え出し、その方法をマネタイズするのが起業家です。

4. 午後はコミュニケーションの時間

自由な人たちは、午後はコミュニケーションの時間として使っています。

午前中は脳がしっかり動きますが、午後は疲れてきて、それほどパフォーマンスが上がりません。なので、午後は人と話すコミュニケーションの時間に充てます。