アフメーション

潜在意識を味方につける方法

無意識が人生をつくる

貴方が生まれてからこれまでの人生で見聞きした事や経験した事は、貴方の潜在意識に取り込まれ、フレームワークを形成していきます。

ここで言うフレームワークとは、その人の知識や経験から形作られた世界観という意味です。

このフレームワークは潜在意識下に形成され、人は無意識にこのフレームワークの中で物事を考え、行動するようになります。

フレームワークの外にあるものは理解できませんし、見る事すらできないスコトーマとなります。

自分に対するイメージも潜在意識下で形作られ、人は、そのイメージに沿って、無意識のうちに行動します。潜在意識下で自分のことをどう思っているのかが、その人の人生を創造していきます。

なので貴方が自分の人生を変えたいと思うなら、自分に対するイメージを変えていくことが必要です。

潜在意識は、もう一人の见えない貴方です。

もう一人の貴方は強大なパワーを持っています。

アフメーションは、もう一人の见えない貴方を味方につける方法の1つです。

アフメーション

貴方の理想の未来を言葉にして、常に、もう一人の貴方に語り掛ける方法です。

脳はイメージを見せられると現実か虚構かの区別はつきません。

よりリアルで感情が沸き立つイメージを現実だと認識しますから、アフメーションは精緻な情景が目の前に浮かんでくるような言葉を使ってください。

もちろん自分に語り掛けるときは、その情景を目に浮かべてください。

オリンピック選手は、自分が優勝する情景を詳細にイメージし、自分に言い聞かせています。観客の完成を浴びながらライバルと競い、勝ち残っていく様を言葉にして自分に語り掛けるのです。

具体的には以下を守ってください。

- ① 個人的なもの
- ② 肯定的な表現のみを使う。～～しない という表現ではない
- ③ 達成しているという内容
- ④ 現在進行形で
- ⑤ 他人と比較しない
- ⑥ 「動」を表す言葉を使う
- ⑦ 感情を表す言葉
- ⑧ 記述の精度を高める
- ⑨ バランスをとる
- ⑩ リアルなものにする
- ⑪ 秘密にする

アフメーションは寝る前に

アフメーションはベッドに入って眠る前に行うのが効果的です。

寝る前の脳波は、何でも潜在意識に取り入れてしまう周波数帯になっています。

ちょうど幼児が見るもの聞くものを全て吸収してしまうのと同じです。

なので、より潜在意識に取り込みやすい睡眠前がアフメーションには適しています。

布団の中では考えない！

夜寝る前に布団の中で、その日あった事を思い出して怒ったり悲しんだりする人がいますが、それは人生を下降させます。

人の脳は背骨とまっすぐ接続されている時に正常な働きができます。横になると背骨の位置がずれるので正常な考えは浮かんでできません。なので、昔の人は「寝て物事を考えるな。起きて考えろ。」と言ったそうです。

布団の中で横になって物事を考えると悪い事ばかり浮かんで来て心配事で眠れなくなったりするのは、横になって物事を考えているせいです。

布団の中に入ったら、今日あった良い事を思い出し、自分の成長をよろこび、感謝して眠るようにしましょう。