

eu

自分育成レッスン

milieuwork0

Chapter3 『自分育成-育み②-』

ma

『ボディ美の声をスルーしない』

ボディ子とボディ江の声は、自分にとって楽しい時、心地がいい時、気分がいい時などにサインを送ってきます。

このような良い状態の時には聞き取りやすく、良い気分もキープできますよね。

ですが、あなたがこの先に理想を叶え続けるためには、
ボディ子とボディ江の声ばかり拾っていては良い気分の高揚感ばかりが満たされ、
理想を求める彷徨い人になってしまいます。

自分育成レッスンでも何度もお伝えしておりますが、
自分らしさを取り戻したいのであれば【現状維持】にならないことです。

もし、皆さまの「理想」が【現状維持】であれば良いのですが、
そうでないのであれば、現在感じている「高揚感」がある場合、それはいずれ必ず「退屈」となります。
そうすると、気づけば過去の自分に戻ってしまったり、他の人を羨ましいと感じるようになりかねません。

なので、現状維持を突破する！と覚悟を決めて、
意図的にボディ美の声もキャッチできるようにしていきましょう。
ゴール(理想)を決めてから身体の反応に意識を向けると、今まで無意識に選択していたものや
当たり前に選択していたことが、驚くほどこれまでの行動とは真逆のことに身体が反応してきます。
(※これがキャッチできたらチャレンジポイントです！)

ボディ美の声はプロフィール紹介でもあった通り、あなたにとって「え〜〜〜それやるの！？」

というような不安や怖さ、面倒くさいなどの抵抗感＝勇気を必要とされることばかりです。
ですが、躊躇ばかりを繰り返していると、せっかくサインを出してるボディ美の声を無視してしまうのと同じこと。
すると、あとで「後悔」や「悔しさ」などの出来事が起こったり、
先ほど伝えた良い面の現状維持ではなく悪い面の現状維持を起こしかねません。
そうすると、基本的に何度も現状から逃れるためにとサインが送り続けられるので脱出できないループにハマっていきます。
全ては身体なので、声に従って行動すれば必ず満ち足りた感覚になれるので安心して下さい。

『ボディ美の声をスルーしないために』

先ほどのご説明でもありましたが、ゴール(理想)を叶えるためには悪い現状維持になる場合があります。

「良い現状維持」だけではない。

このことを理解しておくだけで、より細かく自分と対話できるようになります。

例えば、「これやるのかぁ...。」と思えることには、

「恥ずかしいなぁ...。」「怖いなぁ」「不安」「面倒」「周りからどう思われるかな?」

などの自身の体験から湧き上がってくるようなネガティブな感情が登場します。

こういう場合には、一旦その感情を受け入れてそのまま少しずつチャレンジしていきましょう。

勇気をもっていざ一歩踏み出してみると、自然と「抵抗感なくすんなり動けた」という体験が残ったり、

自信になったりするものです。それと同時にゴールにも近づけるようになっていきます。

少し思い出して見て下さい。あなたも過去に「怖いけど、いざやってみたら大したことなかった...。」という経験があるはずです。

この感覚こそ、ボディ美の声を拾えた！ということ！！

もしサインの中でこれは【すでにやったことのある事】だな？と思うことに関しては、

案外すんなり行動できてしまうけれどこれは、吹き出しのボディの言葉を聞こう↓

→Body Voiceのヒントワード

- ・お金を使わないことが怖い
- ・一日でも休むことが怖い
- ・洋服にや旅行など興味があればお金を使えるけど、それ以外は時間もお金もかけることが怖い。etc...

なんでもかんでも
チャレンジしろって
ことじゃなくて、
ゴールを決めた後に
来る反応のときが
ポイントよ！！



こうした“ボディ美のひと押し(声)”がキャッチできると、あなたを想像も出来ないほど素晴らしい理想の未来へ導いてくれます。サインをしっかり受け止めてあげましょう。

【Lesson17】『Action list』

※ゴールを立てた後に出てきたボディ 3 姉妹の声を書き出してみよう（全部埋まらなくてOK）

【Lesson18】『Block list』

実際にチャレンジすることを書きだしたり、実際に行動してみると「ううっ」という抵抗感覚がでてきます。
それは、どんな抵抗なのか記録しておきましょう。それらはすべて、新しい一歩を踏み出すための不要な“思い込み”です。

		【不要な思い込み】
【行動】 例)有給を取る	【なぜ？】仕事を任せるからみんなに申し訳ない	休んではいけない
【行動】	【なぜ？】	

見つけた思い込みは原因を探す必要はありません。エネルギーワークで溶かしていきましょう！
ただし、思い込みは1項目につき1つじゃない場合があります。それらはナビゲーターと一緒に見つけていきましょう！

【Lesson19】『My Challenge topics』～ハードルを下げてみよう～

集めたデータやアクションリストをいざ実行しようとする、物理次元の壁が出てくるわ！[時間ない][お金ない][恥ずかしい][まだ早い][他人の目が気になる]etc…。こうなると、残念ながらここで足が止まってしまうの…。この感情を抱えたまま無理やり進めてしまうと、[やらなきゃ][決めたし][守らなきゃ][嫌になってきた][諦める]といつものパターンにおちいってしまう！これを防ぐためには、自分の壁を発見すること！
『これだったら楽しめる！！』『これならできる♪』になるようにハードルを下げてリストアップしましょ。自分にとって良い悪いなどの「概念」は存在しない！概念は自分の「これがいい」として取り入れるのがコツよ。せっかくプラン立てるんだから、楽しまなくちゃ！！



□ アクションプラン □

アメリカに行きたいけど今は行けない



□ ハードルを下げたプラン □

アメリカの情報を集める

「心と身体のピースがハマる感覚」を探る

いかがですか？ハードルを下げた先に「これならできそう」というしっくり感を感じられましたか？

パズルのピースがハマるようにな感覚で「しっくり」「ピンとくる」「心地が良い」

「違和感がない」などさまざまに表現できます。

ですが、確かなこととして、この感覚を教えてくれるのは、頭ではなくあなたの**身体**です。

Body Voiceのヒントワード

- ・ホっとする
- ・解放感
- ・鳥肌が立つ
- ・無意識に身体が動いた
- ・涙がでる
- ・ワクワクする
- ・突き動かされる
- ・シンクロする

etc…



「しっくり」「ピンとくる」「心地が良い」「違和感がない」などのハマる感覚は外側ではなく自分の中に必ず存在しているわ。だからこそ感覚の表現は人それぞれ。
大きい、小さいに関わらずに、この感覚は、行動する前より、行動した後の方が感じやすいわよ。
行動している中で「あ！！わかった！！」なんてこともあるかもしれないから、
あなたが「ピン！！とくる表現」で、あなたの心と身体のピースがハマる感覚を
どんどん採用していくといいわ！

小さな反応【こそこそ話】にもフォーカスしよう

大きな成果を得ることや短期間で良い変化を望んだり、
不安を解消するためにすぐに答えや正しさ、結果を求めてきた方や、
自己否定したり、本音をないがしろにしてしまう方は理解しておきましょう。

ボディ三姉妹の声は「大きく・わかりやすい」ものばかりではありません。

これは、**こそこそとぼそぼそ**とかなり「小さな声」で囁くように聞こえてくることも多いのです。

「え？ん？今なにか言った？」レベルです。

ですが、この「こそこそ話」レベルの小さな声を拾っていくと、
後に大きなゴールを叶えるキッカケに繋がったりするものです。

【こそこそ話レベルとは？】

- ☑ ゴールと全く関係のないこと（無駄だと思えること）
- ☑ 今までだったらスルーしていたこと（一見「ふ～ん」となるようなこと）
- ☑ やったことないこと

【こそこそ話レベルの例】

- ☑ ふと目の前の場所を掃除したくなる。
- ☑ ふとマッサージに行きたくなる。
- ☑ ふと〇〇さんに連絡したくなる。

※こそこそ話は、ゴールやアクションプランを書き込んでくる時に出ることは少ないかもしれません。

入浴やトイレ中、運転中、ぼーっとしている時、寝る前や起きてすぐ、会話の途中など、
あなたが「リラックスしている時」「休息タイム」になど身体が緩むときに話をはじめる傾向にあります◎

宇宙と繋がりピースがハマると全てが一致＝波動も上がる

