

ew

自分育成レッスン

milieuwork0

Chapter5 『スタート』

me

『つまずきポイント①』～習慣化について～【解説編】

自分育成は3ヶ月で完成されるものではなく、
あなたが望むことをやめない限り、一生拡大しつづけるワークでございます。
最初は色んなことを意識して行動することが多いので、ワークをしていく中でつまづいたり、
「ほんとに叶うのかな」と半信半疑になってしまう時、何度も失敗してやめたくなくなったりしてしまうけれど、
今までのやり方に戻ってしまったら、これまでの人生と変わりません。

「現状に戻りたくない！」 「もう繰り返したくない！」 「自分らしく生きることをマスターしたい！」
と思われた方は、決してあきらめないことです。

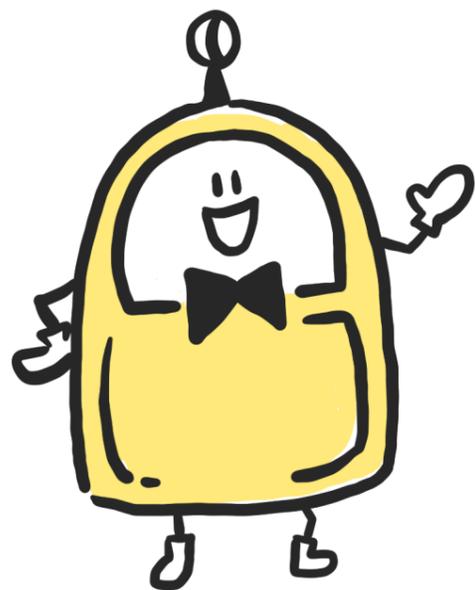
子供の頃に自転車の練習をしたのを思い出して下さいませ。
自転車に乗れるまで諦めなかったから、今無意識にペダルを漕ぐことが出来るのです。

なので、目に見える変化がなかったり「出来た！」とダイレクトに
達成感を感じることができないと「これでいいのかな？」と疑いたくなるのも当然ですが、
次のページからの【つまずきポイント】を見直しながらかつてみて下さいね。

何より大切なことは、「いま自分は楽しめているか？」
この感覚にアンテナを立てることができれば優勝でございます！

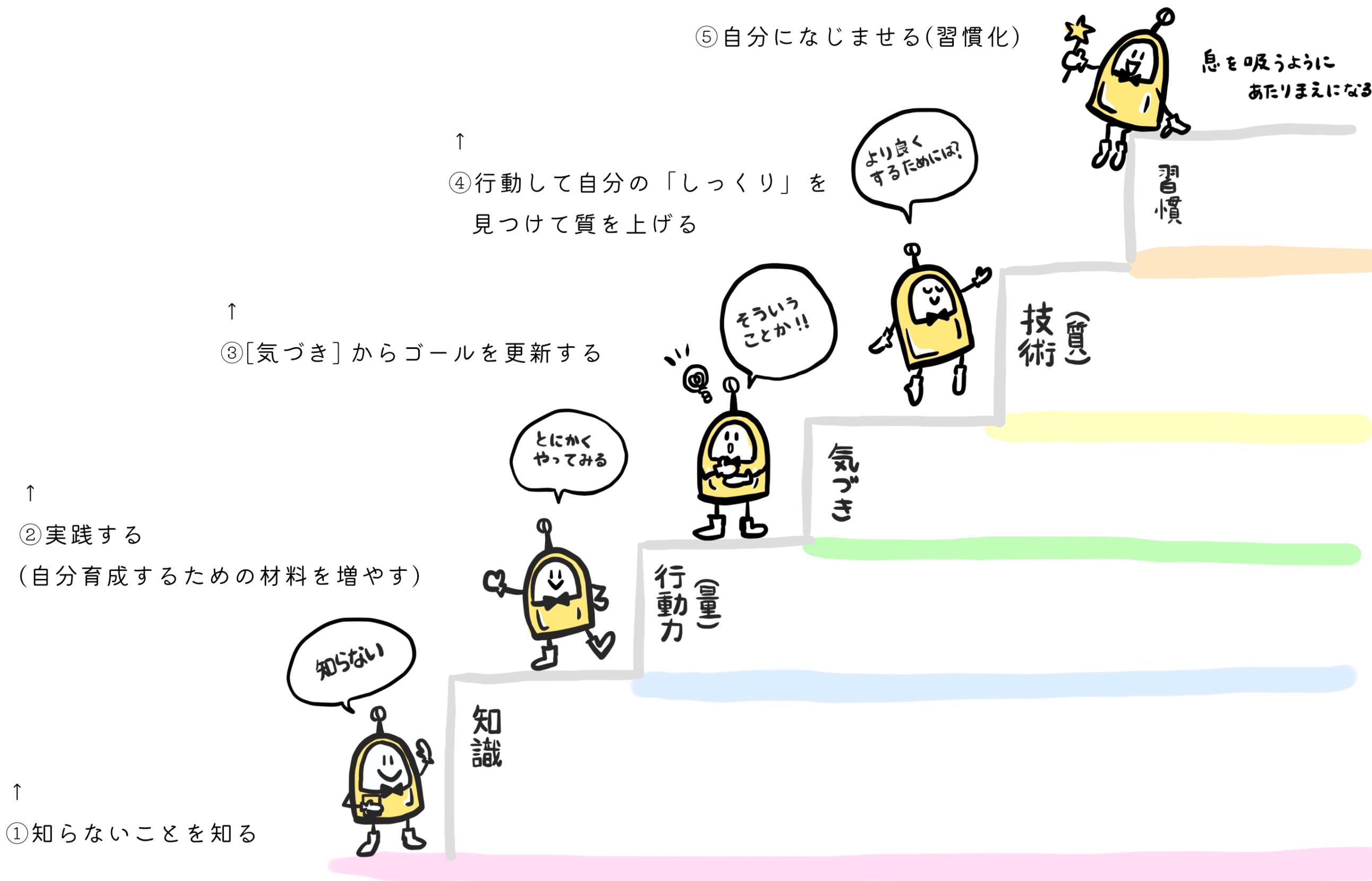
このレッスンは楽しいことにフォーカスするのではなく、
楽しめるかを意識するのがポイントでございます。

そして、次のページのイラストのように、
スタート地点から習慣化に至るまでにはいくつか
【ステップ】が出来事の間に入ります。その都度自分に合った
レッスンを取り入れることで、1つずつ確実に階段を登ることが可能になります。



『つまずきポイント②』～習慣化について～【イラスト編】

—5つの壁を超えて習慣化する—





とびーくんのチェックポイント①

✓なかなかゴールが叶わない

焦らないで下さいませ。時間と方向性(ゴール)は同時に存在できません。

自分育成-育み④:焦るな危険参照

ゴールの立て方はシンプルになっておりますか？身体が喜ぶポイントを5感で探り自分にマッチする表現で再設定してみてください。

例：「理想の家が見つかる」という表現を変える ▶「まじさいこー！って思える家に出会う」どっちの方があなた様の身体は喜ぶますでしょうか？

自分育成-理想を描く：
理想(ゴール)を描いてみよう参照

今のゴールに執着せずに、小さなゴールもその都度設定して動いてみてくださいませ。

自分育成-理想を設定：
幸せ・豊かさの感度を上げよう【実践偏】参照

世間体のゴール（世間・社会・一般的に良いとされる内容）になっていないですか？

自分育成-理想を設定：『理想(ゴール)を設定をしよう』～便利なシステムを覚えておく～参照

もしかしたら行動不足の可能性がございます。周りにゴールを叶えてる人がいたら話を聞いたり、ナビゲーターに相談してみてくださいませ。

自分育成-育み①:行動する～『現状維持』という選択をしない～参照

✓なかなか行動できない

ハードルを下げてみましょう。もし下げても足が止まる場合は本当の望みじゃないかもしれませんよ。

自分育成-育み②:『My Challenge topics』～ハードルを下げてみよう～参照

1つのカケラに固執せず、違うカケラを捨てる意識をされてみてくださいませ。こそこそ話を聞けておりますか？

自分育成-育み②:小さな反応 [こそこそ話]にもフォーカスしよう参照



とびーくんのチェックポイント②

✓ボディ 3 姉妹の声が聞こえない

今まで相当我慢してきたのかもしれませんが。5感にアンテナを張る練習をしてみてくださいませ。まずは1杯のお茶を丁寧に味わうところから。

自分育成-育み①:『身体の反応とは何か?』参照

ボディの声が聞こえるようになるとゴール立てましょう。そのゴールはじわりじわりと必ず叶います

自分育成-育み②:『My Challenge topics』～ハードルを下げよう～参照

エネルギーワークは行なっていますか?
体感とは、実際に情報次元から物理次元にカケラが落ちて拾えた時に起こります。こればかりは練習あるのみでございませ。めげずに5感を研ぎ澄ましてみましよう。

チューニング:Lesson23～Lesson25参照

✓変化を感じない

同じ要素を何度も体験して気づきのカケラが落ちてこなくなった可能性がございませ。思いっきり何かを変えるか、新たに湧き上がること、体験したことのないことにアンテナを張ってゴールの更新をしましよう。

自分育成-育み①:制限を開放して『身体の反応をキャッチする②』参照

わかりやすい変化、大きな変化にフォーカスしていませんか?

自分育成-育み②:小さな反応 [こそこそ話] にもフォーカスしよう参照

今の延長線や想像がつくものではない、現状外のゴールを立ててみましよう

Zéro地点:自分トリセツを作成しよう～視点をあげた創造編参照



とびーくんのチェックポイント③

✓最悪な気持ち、もやもや、焦る、不安

一度深呼吸を行いましょう！5回～8回ほど行うと良いでしょう。息を吐き切ってから吸ってみましょう。※呼吸がしにくい方はため息(ふう～)でも良いですよ。音楽をかけるなどして、力んでいる身体を緩ませてあげましょう。

チューニング:Lesson23～Lesson25参照

緩んだ身体で、エネルギーワークで情報次元にむかって望む方へイメージを書き換えてみましょう。書き変わった感覚がでてきたら、自分理解センターに「どうしたい？」「私にとっての幸せは何？」と問いかけて、望み直してみてくださいませ。

自分育成-理想を描く：
～理想を描くためのお得な前提知識・その③～
【イラスト実践偏①②】参照

✓ホメオを無視しちゃったどうしよう

その視点に気づいていればOKでございます！次はできるようになると望んでおきましょう。

自分育成-育み③:『ホメオじゃない！』これはホメオではないぞ?!のパターンも理解する参照

✓自分勝手と言われたら（感じたら）【おまけ知識】

ゴールとはあなただけが持っているわけではございません。身を置いている環境やパートナー、家族などその「場」でもゴールが存在しているので、相手とすり合わせる必要がある場面がございます。

例えば職場のゴールにどうしても自分の身体が合わせられないと感じたら、不満や意見を言うばかりではなく、そのゴールを尊重した上でどうしても無理ならば転職・独立するなど、カケラとしてアイデアが出てくる可能性もございます。

その都度、自分理解センターに問いかけ自分にとっての「しっくり」くる行動をしていきましょう。

『手放し変換辞典を活用』

努力しなきゃ →	頑張らなくても夢中になれば無意識に努力している状態になる
続けなきゃ →	嫌ならやめる。楽しいことは自然と継続できる
人と比べちゃう→	比べることは悪くない。比べた先に、自分はどう輝けるか？その基準として捉える
我慢しなきゃ→	我慢することに気がつけたら緩めるチャンスだ。
焦っちゃう→	焦るより「ワクワクサイン」を基準にしよう。
不安になる→	安心できることはなに？
これ正解？正しい？→	答えは一つじゃない。
どうしていいかわからない→	明日死んじやったらどうする？
なんで？どうして？→	理由を探すより行動して発見しよう
2つの選択肢で迷い→	どちらを選んでも幸せになれるとしたらどうする？
頑張らないといけない→	無理をしない力まない選択をする。
思いやりの発動(相手優先)→	相手ではなく自分が喜びを感じられることを体感する
愛されたい→	「相手に向ける余計な力み」は身体の負担。無理をしてない選択をする。
与えないといけない→	損得、見返りを求めなければ与えればいい。無理に与えるものではない。

「〇〇してはいけない」という思い込みを手放す意識で手放そうとしても、なかなか根本から手放すことは難しいですね。なので、自分が縛られている言葉を変換して「しっくり」くる状況で受け止められる意識転換を試みましょう。すると自然と身体も心も心地よくシンプルになっていきます。そこで抵抗をリリースするイメージワークを行うと、不要な感情が手放せる状態へ導くことができます。

【Lesson25】自分トリセツ～行動パターンを理解しよう～

理想が叶った行動パターン 		理想が叶わなかった行動パターン 	
<u>リスト</u>	<u>リスト</u>	<u>リスト</u>	<u>リスト</u>

【Lesson25】自分トリセツ～行動パターンを理解しよう～※記入例

理想が叶った行動パターン

- ・視点を改めて行動したとき
- ・人からの助言を「良くなるため」と素直に捉えて行動した
- ・自分の意志で選択と決断した
- ・ふと思いついたことをやった
- ・予定を決めずその日の気分に従った
- ・自分の「これだ」という信念や直感に従った
- ・週1でデジタルデトックスをした
- ・とにかく目的に沿って行動した
- ・友人にあってアウトプットした
- ・就寝前は足裏マッサージと気づきノートをつける

調子が良くなる リスト

- ・開放された空間で仕事
- ・行ったことない場所にいく
- ・思いつきで行動したとき
- ・歌う、芸術鑑賞
- ・美容(ネイル・ヘア・エステ)
- ・週1で必ず余暇を楽しむ
- ・和食が続く
- ・絵を描く
- ・心友たちとおしゃべり
- ・移動してる

集中力を高める リスト

- ・外出はイヤホンで出かける
- ・夜読書と振り返り
- ・きれいな空間(洗練で清潔でシンプル)
- ・朝コーヒー
- ・1人の空間
- ・毎日の入浴
- ・朝散歩
- ・瞑想
- ・水を飲む
- ・好きなことだけをする

理想が叶わなかった行動パターン

- ・よぎったことを無視した
- ・「しなきゃ」「やらなきゃ」に縛られてた選択をする
- ・仕方ない、、と妥協する
- ・「よし！やるぞ！」と力み過ぎる
- ・スケジュールをパンパンに詰め込む
- ・メンバー頼らずに自分でやろうと無理した時
- ・「これは良くない」と制限をかけてしまう
- ・人からのアドバイスは聞かず「こうだから」と決めつけて行動
- ・完璧を求めてこだわりすぎる
- ・感謝しない、やって当たり前だと思ってる

不調になる リスト

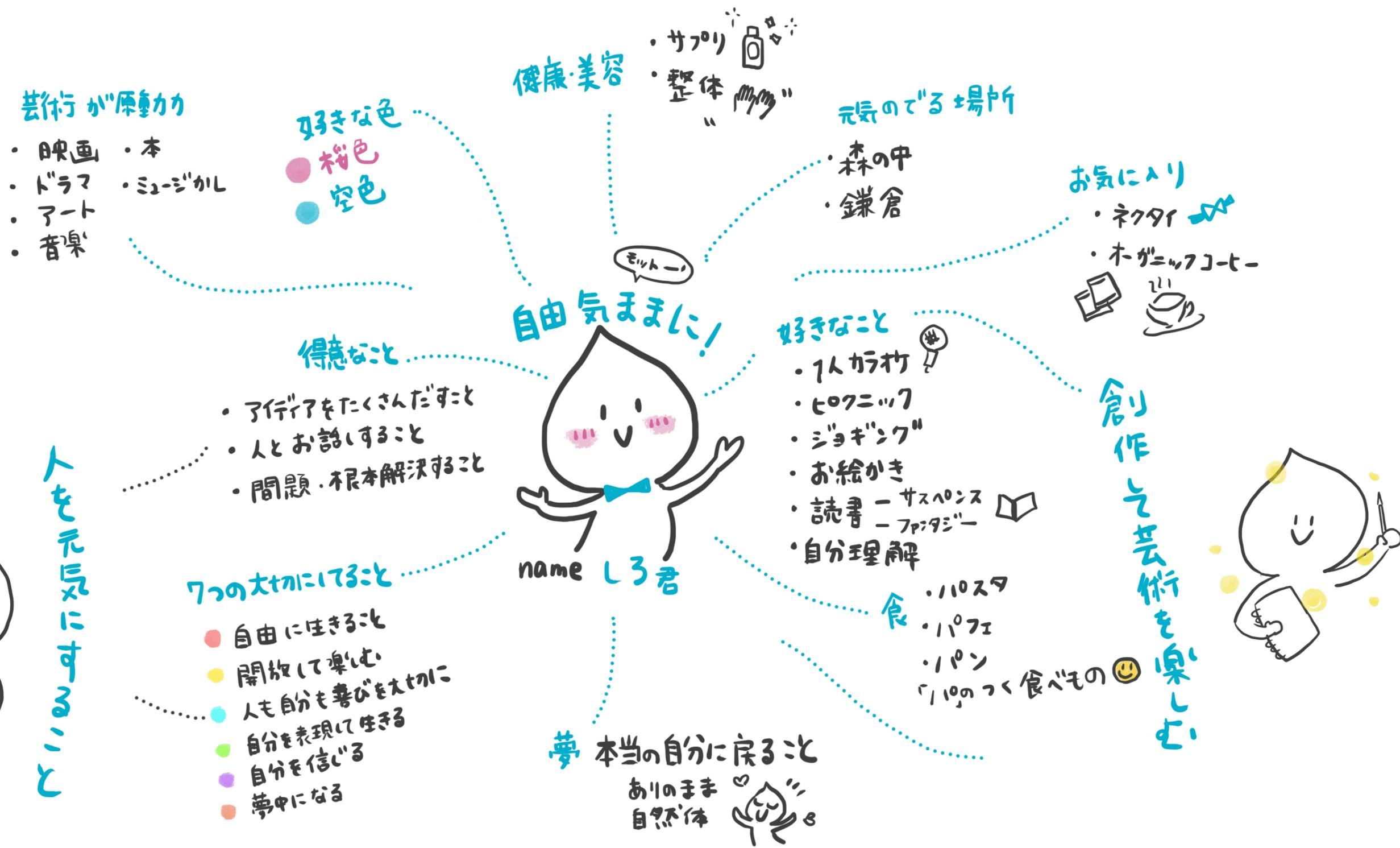
- ・朝食の炭水化物
- ・起きがけのスマホ
- ・人の多い環境
- ・立て続けに予定を入れる
- ・睡眠不足
- ・計画を立てる
- ・アルコール(スコッチ以外)
- ・夜ふかし
- ・生理前
- ・ずっと家にいる

不調を解消する リスト

- ・10秒数えて目を閉じて深呼吸
- ・1人でゆっくりできる時間を作る
- ・自分理解センターに問い合わせる(どうしたい?)
- ・温かいお味噌汁を飲む
- ・リリースする
- ・早寝する
- ・絵を描く、歌う
- ・嫌なことをしない
- ・瞑想する

【Lesson26】自分トリセツを作成しよう～マップ編～

【Lesson26】自分トリセツを作成しよう～マップ編～※記入例



※決まりは一切ありません。自由にお描き下さい。

【Lesson27】自分トリセツを作成しよう～ラインナップ編～

















元気になること 

- ・毎月1回整体でメンテナンス
- ・時間を決めない朝散歩
- ・夜の足裏マッサージ
- ・早寝、早起き
- ・嫌なことはとことんしない
- ・アウトプット
- ・移動する
- ・美味しいものを食べる

好き/ワクワクすること 

- ・行ったことない場所に行く
- ・遠出
- ・新しい人と出会う
- ・ミュージカル・舞台鑑賞
- ・友人とおしゃべり
- ・電車旅
- ・整理整頓
- ・掃除

苦手なことリスト 

- ・嫌なニュースを見る
- ・人の多い場所
- ・日の当たらない場所、地下
- ・愚痴が多い人
- ・早朝の電車
- ・計算、数字
- ・料理
- ・決められた作業

得意なこと 

- ・より良い未来へ導く
- ・目的達成すること
- ・アイデアを出すこと
- ・コミュニケーション
- ・人を元気にすること
- ・深く考え本質的な答えを出す
- ・根本原因を突き止めて解決する
- ・抽象的に思考する

身体が喜ぶごはん 

和食

- ・お味噌汁、豚汁
- ・生魚(お寿司、お刺身)
- ・温野菜
- ・キャベツ入りのサラダ
- ・そば

アジア料理

- ・インドカレー
- ・トムヤムクン
- ・パクチー

生理前にNGリスト 

- ・キチキチのスケジュール
- ・夜ふかし
- ・頭を使う作業
- ・甘いものの食べすぎ(高GI)
- ・ダラダラしすぎない(悪循環)
- ・冷たいものの飲みすぎ
- ・違和感のあること
- ・締め付けるファッション

リラックスできること 

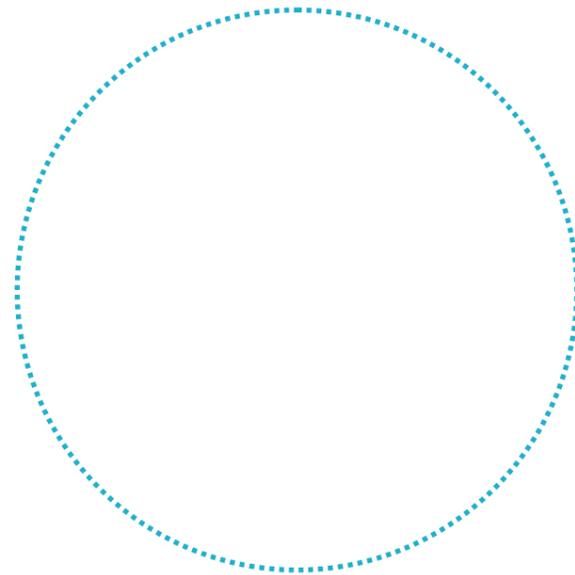
- ・ホテルに1人で泊まってゆっくり
- ・エステに行って癒やされる
- ・カフェで読書をする
- ・山登りする
- ・ハイキングをして自然を感じる
- ・お菓子作りで楽しむ
- ・アロマを炊いてお昼寝
- ・お香を炊いて瞑想
- ・塗り絵をして精神統一
- ・お絵かきしてアウトプット

夢・やりたいこと 

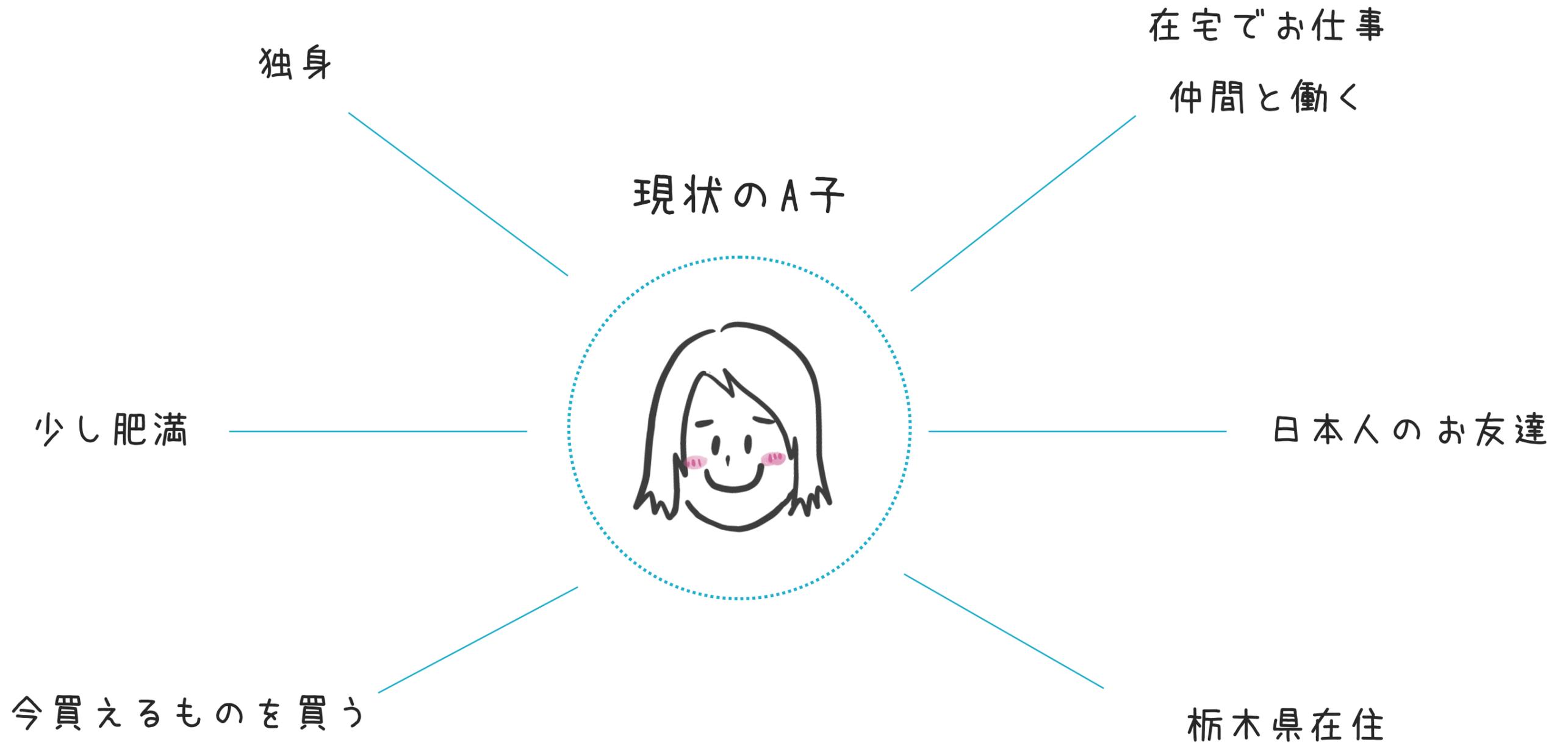
- ・〇〇で世界中の人を癒やすこと
- ・〇〇で世界中を元気にする
- ・ヨーロッパ周旅行に行く
- ・ヘリコプターで夜旅する
- ・オーロラを見に行く
- ・イギリス留学へ行く

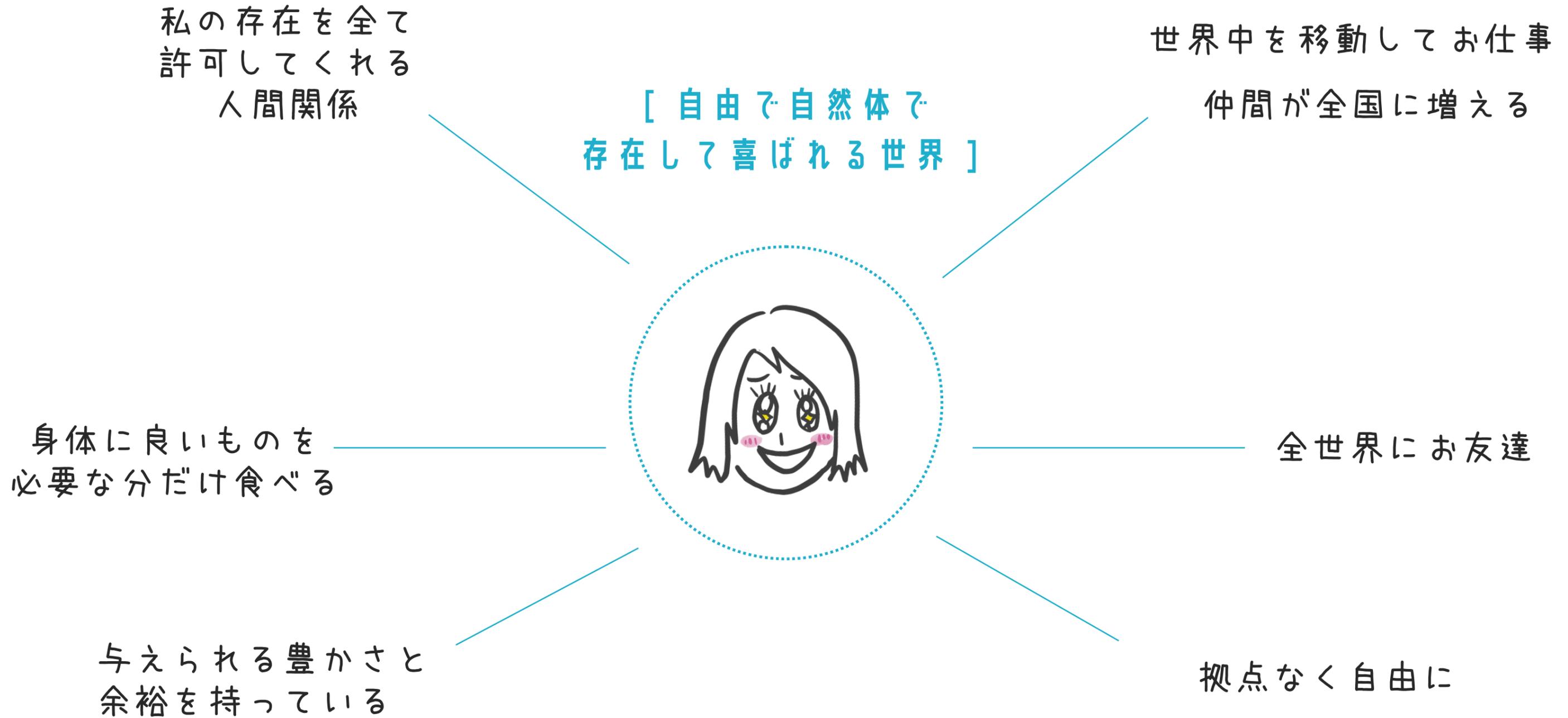


現状の自分



自分トリセツを作成しよう～現状編～※記入例





【Lesson30】『My balance sheet』の更新

いよいよ自分育成レッスン最後のレッスンです。行動していく中で、たくさんの気づきやヒントがあり、自分理解を終えた頃と変化を感じているころでは無いでしょうか？現状を変えた今の視点でマイバランスシートを更新してみましょう。

変化のある方は再度シートを作成して変化の無い方も改めてシートを確認して自分の指針を今一度見直してみてくださいね。

