



意識の仕組みと使い方

～特別編：自分を変える基本とコツ～

オンライン講座用：参考書(特別編)

【自分を変える基本の型】です。

何よりの基本とコツとなるベーシックエクササイズを紹介しています。

この基本型を実践することで自分に変化が起こり始めます。

そこから人間関係そして人生そのものを変化させてゆく道が始まります。

人生を変えたければ、自分を変えることです。

自分を変えれば共鳴によって人間関係が変わります。

そして周波数帯が変わることで体験する現実が変化し始めます。

では、自分を変える方法とは？

ここ意識の学校では自分を変えるための基本ワークとして以下の方法をお勧めします。

それは無意識の仕組みと潜在意識の仕組みから作られたコツです。

「無意識プログラムの書き換え」

「周波数と共鳴から人間関係を変える」

「人生の最適化＝現実創造」

それらを効率的に進めるコツとなりベースとなる部分です。

言い換えればそれは潜在意識の力を活用して自分を統合する方法です。

左脳と右脳を同調させて本来の自分を発揮する方法となります。

1.無意識にあるプログラム&フレームに気づく

2.潜在意識にある本来の自分像に気づく（新しいプログラム&フレーム）

3.変性意識でフレームを入れ替える→リフレーム

4.新しいフレームを軸にして（自分軸）新しい自分を生きる

* 右脳側の自分像とは、「自分がどう在りたいのか」「何者で在りたいのか」です。

* 変性意識を使うことで右脳＝潜在意識の能力を活用することが可能です。

* ヒプノセラピー現場から生まれたリフレームのコツですが、根本的な「思い込みプログラム」

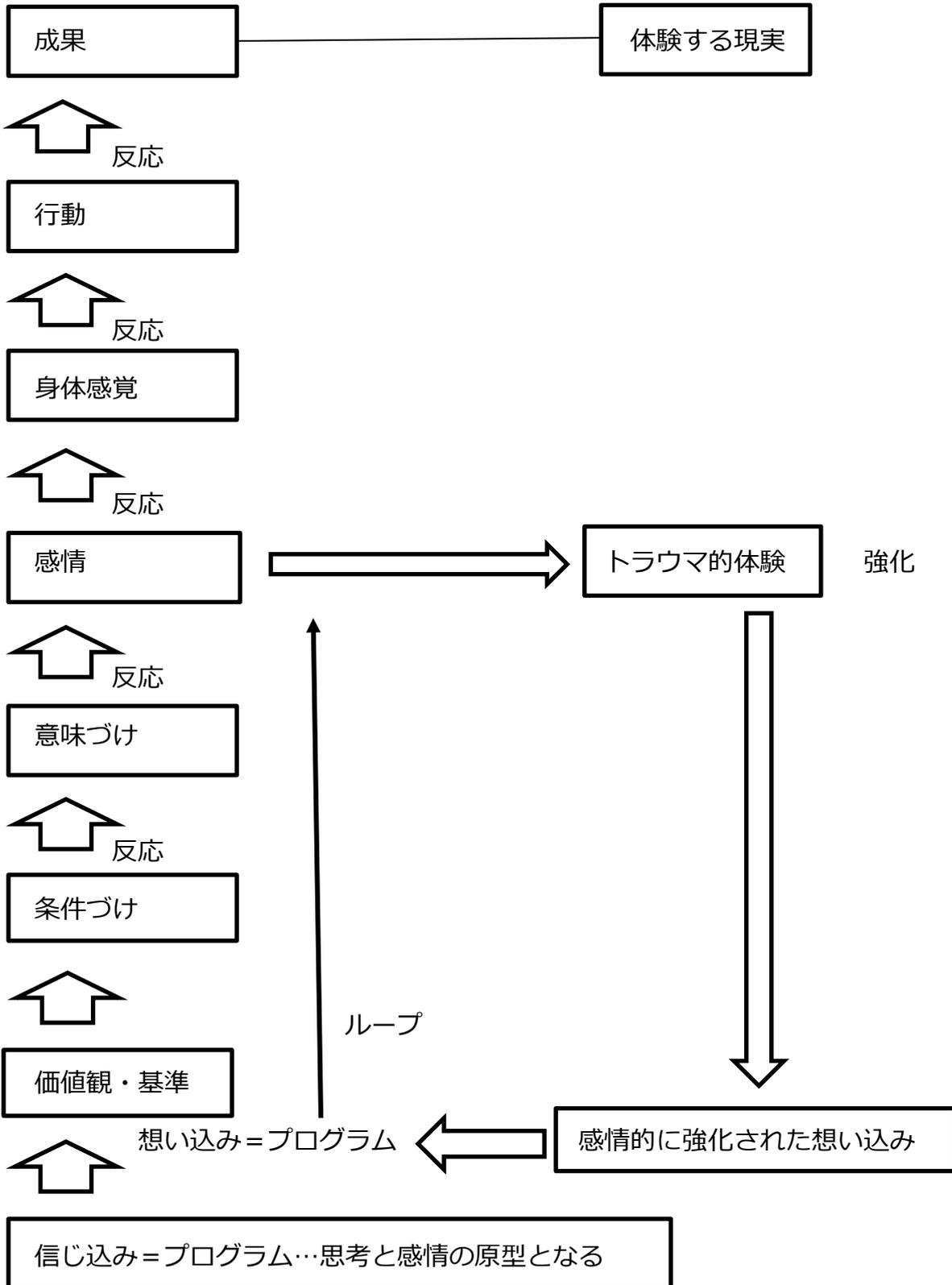
「信じ込みプログラム」の書き換えにも応用可能です。

【1.無意識にあるフレームに気づく】

無意識システムは自動的に反応・行動します。それがフレームです。

その原型となっているものがプログラム=信じ込みです。

さらにトラウマによって強調されたプログラム=思い込みが重なっています。



【リフレーム】

無意識は「プログラム」から生じたフレームに沿った一連の反応を繰り返します。

結果として人間の行動の95%が自動的行動になっています。

もし、今までの自分自身や、人間関係や、人生そのものに満足できないのなら…

このフレームを変える必要性があります。

フレームに沿った自動行動の結果が自分の歩いてきた人生だからです。

そのためにまずは、まずはこのフレームを自覚する必要があります。

過去の体験や信じ込みによって作られたフレームで自動行動しているうちは自由には生きられません。

自分をコントロールしてきた正体が見えないままでは対処のしようがありません。

原型となるプログラムと、そこから派生したフレームを明確にしましょう。

それが「自分に気づく」ということです。

そして、今までの自分を動かしてきたフレームに気づいたら…

そのプログラムとフレームを変える必要があります。

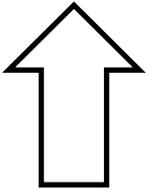
自分が望む、本来の自分に沿った好ましいフレームに変える必要があります。

それをリフレームと呼びます。

【無意識システム内の方程式 = フレーム構造】

成果…

体験していることのすべてが自分自身が創り出した成果です。



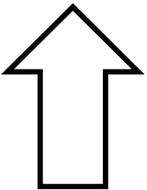
成果を作り出しているものは？

行動…

その成果は自分自身の行動の結果として作られています。

ところが…なかなか行動を変えることができません。

行動は気分やパターンの反応によって決まっているからです。

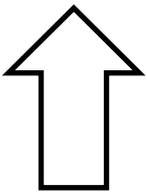


人間の行動は気分や衝動によって反応的に決められます。

身体感覚…

身体感覚とは無意識下のエネルギー状態を肉体を通して知覚している感覚です。

気分だけでなく不安感、倦怠感、食欲、衝動なども含まれます。



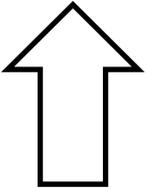
身体感覚を作り出しているものは感情エネルギーです。

感情エネルギー…

感情は自分を動かすモチベーションとなるエネルギーです。

それは頭で知覚できていない抑圧感情を含みます。

抑圧感情は食べ過ぎやさまざまな病気や問題を引き起こします。

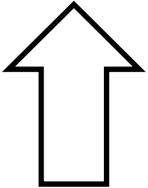


感情エネルギーに方向性を与えているのは意味づけです。

意味づけ…

感情エネルギーを方向づけているものは意味づけです。

無意識に自動的につけられた意味に沿った感情が体験されます。

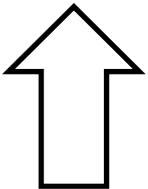


意味づけはそれより下部の基準構造で作られます。

条件づけ…

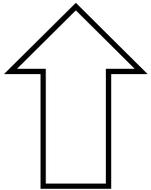
意味づけを決めているのは条件づけです。

「〇〇してはならない」「〇〇でなければならない」というように自分を制限します。



そしてその条件づけを創り出しているのが無意識にある価値基準です。

好き嫌いや優劣、損得などの判断基準として働きます。



プログラム（概念と観念） = 原型となる信じ込み

その原型となるものが、信じ込んでいる概念です。

前提として働きます。

ほとんどの場合に外部から入り込んだ概念です。

プログラム = 感情体験によって強調された思い込み

信じ込みプログラムから作られたフレームによって感情体験が起こります。

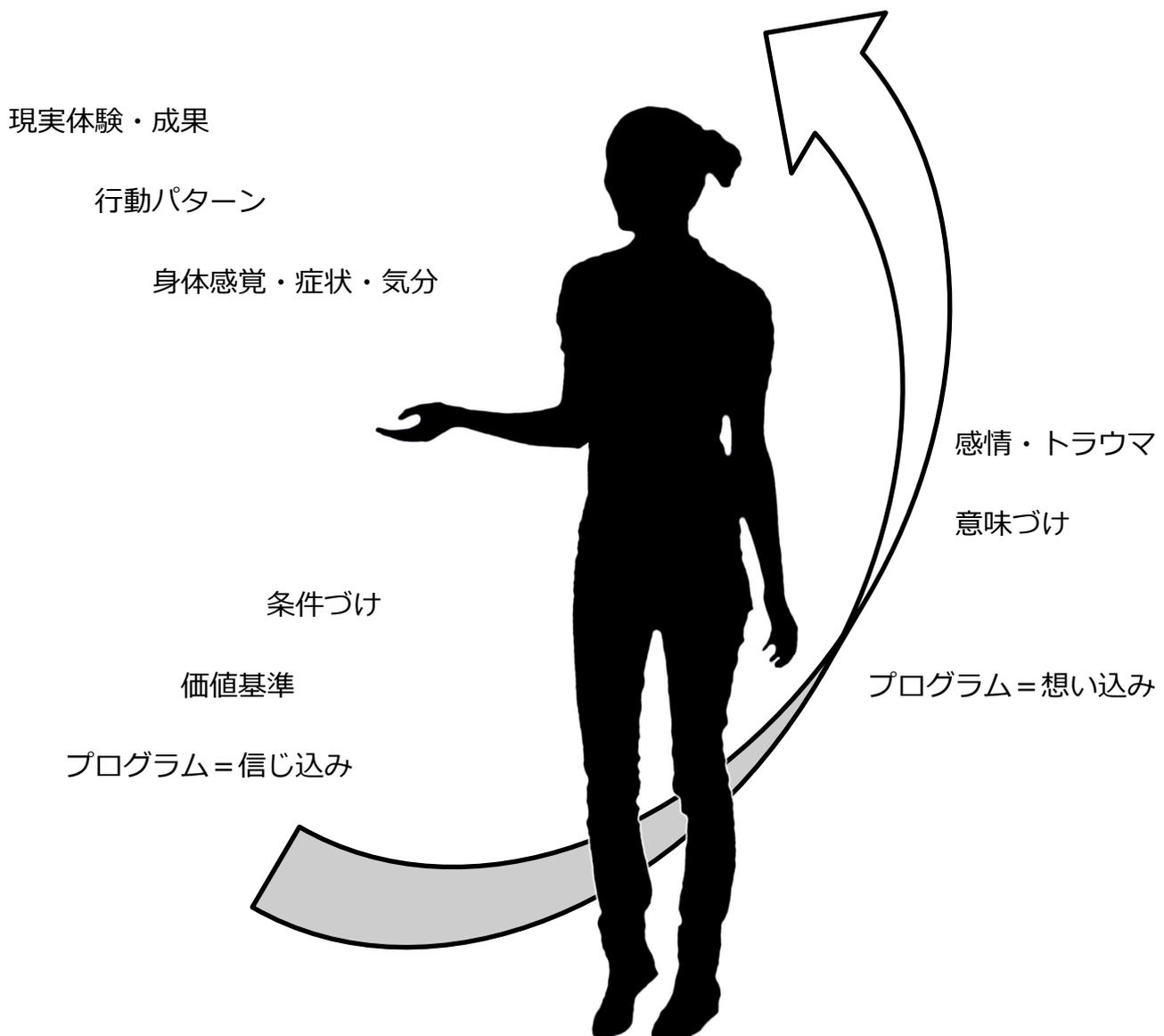
その時に強い感情（恐怖や辛い体験）を経験すると、それがトラウマとなって基準構造が強化されます。

そして感情体験を伴った強いプログラムとしてフレームを強化します。

それが思い込みプログラムです。

一般的に言われるトラウマとはこの思い込みプログラムです。

それは無意識にあるフレームの結果です！



【2.無意識フレームは気づくことで手放せる】

今まで無意識にあって自分を動かしてきたフレームが明確になった時、無意識が顕在意識に知覚された時、それを「気づき」と呼びます。

今までどうして上手くいかなかったのか？

どうして思うように行動できなかったのか？

どうしていつも同じ過ちを繰り返してしまうのか？

そういったことの本当の原因、自分を動かしてきた本当の正体。

それが明確に観えた時に、人は「気づいた」と言います。

しかし、それを手放そうとすることに抵抗を感じるかもしれません。

無意識には無意識なりの隠された意図と目的があるからです。

しかし、本当に自分が変わることを求めているなら、

隠された意図まで見抜いてください。それが本当の「気づき」です。

そうすれば古い自分にサヨナラする決意が持てます。

そうしたら、

新しいフレームをセットしましょう。

右脳側にある本来の自分が望む自分像を。

それが新しいフレームの基礎となります。

【コツその1】

人がなかなか変われないのは、左脳のプログラムが見えないからです。
見抜こうとしてみても、左脳のフレームの中にどっぷり入っていると見抜けません。
それが当たり前すぎて（信じ込み・思い込み）疑うことすら困難です。

仮に見抜けたとしても、それに代わる新しい価値観がわかりません。
入れ替えようとしても同じ左脳の価値観でしか考えられないからです。
だから左脳の価値観の中で行ったり来たりを繰り返すことになりがちです。

【コツその2】

そこでお勧めしたいのが右脳＝潜在意識の活用です。
右脳の立ち位置から左脳のプログラムを見抜く。
左脳のフレームを右脳のフレーム（本来の自分と一致したフレーム）に書き換えることです。

思い込みプログラムと信じ込みプログラムでは解除の仕方が変わります。
どちらも左脳フレームにどっぷりハマっている状態では気づくことすら難しいです。
いったん右脳フレームを手に入れてください。
右脳側の立ち位置があることで左脳のプログラムを一步離れた位置から見通せます。

【コツその3】

左脳の仕組みを知る。
右脳がつながる全体性の領域を知る。
知らないことはなかなか体験できません。
たまたま偶然の体験に頼るしかないからです。

しかし、知っていることはいずれ体験する可能性が高まります。
意識の焦点がそこに向かうことでエネルギーを与えるからです。

【3.右脳側にある本当の望みに気づく】

右脳は潜在意識とつながっています。

そしてそこには、本来の自分が望む自分の在り方が存在しています。

潜在意識はこの人生のデザインを知っています。

この人生で何を表現して何を体験したいのか、その基盤となる設計図を持っています。

そこには個としての特性、自分ゆえの才能、能力が用意されています。

この人生での大まかな道筋や大切な出会いも用意されています。

それを潜在意識に存在する「自分のデザイン」と呼びます。

だから、それを知るためには右脳への回路を開くことが近道です。

左脳で小賢しく計略するよりも、右脳にある感覚を受け取ることが近道です。

左脳にあるフレームの中で、

制限された思考と感情のループの中で、

それを探し回っても答は見つからないかも知れません。

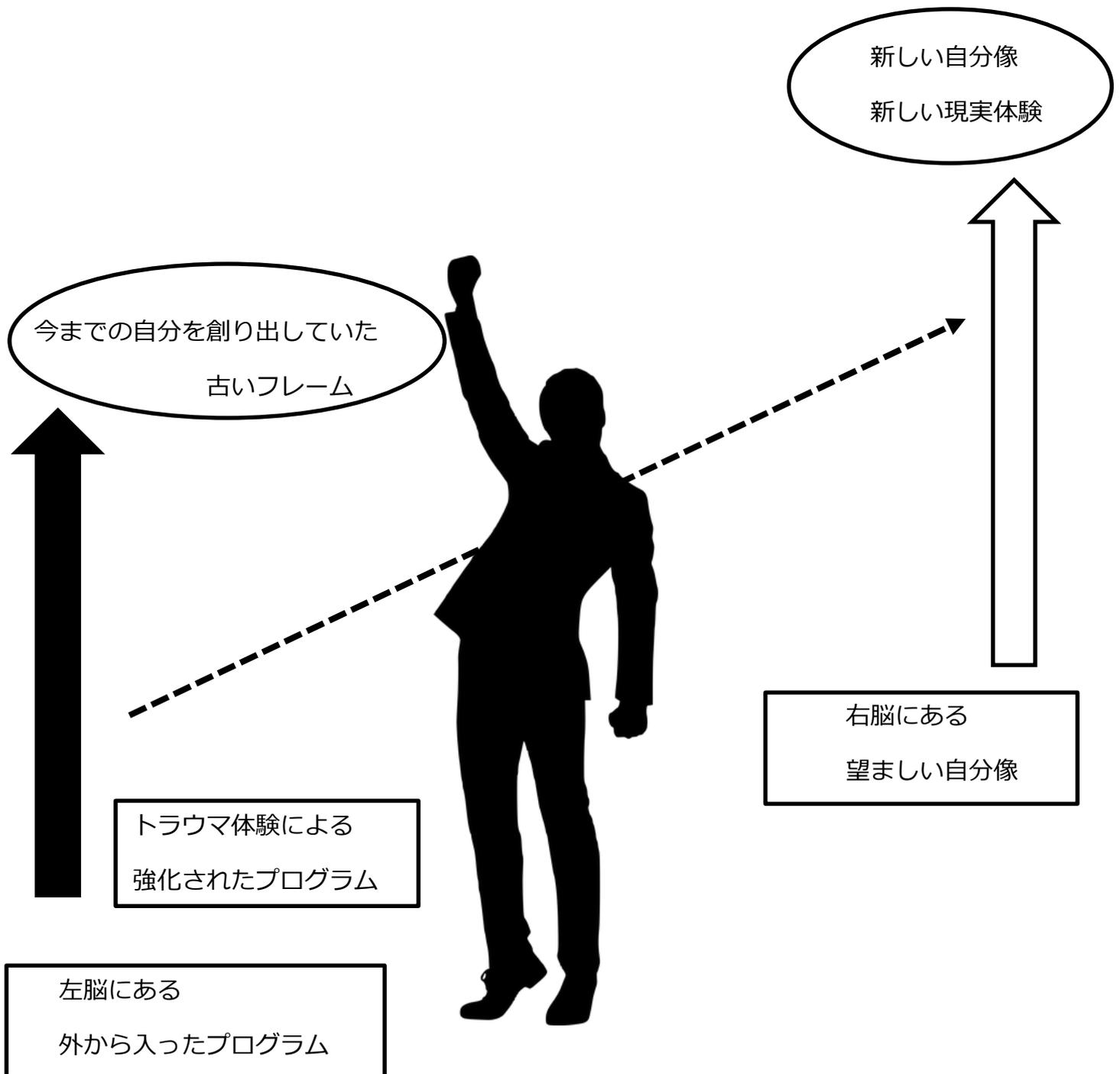
答はそれがあある場所で見つけましょう。

それは右脳＝潜在意識に用意されています。

* 右脳にある望み、それは自分のデザインと一致しています。

* 自分が本当に在りたい姿は？それに気づく方法は講座内で解説します。

【4.左脳フレームから右脳フレームへの入れ替え＝リフレーム】



*入れ替えには変性意識（左脳と右脳と同調状態）を使うと便利。

【変性意識を活用する】

変性意識とは、左脳と右脳が同調した状態です。

ヒプノやトランス誘導瞑想によって変性意識状態に入れます。

ほとんどの人が、普段は左脳中心で生きています。

左脳とは無意識であり、プログラムとフレームに支配されている領域です。

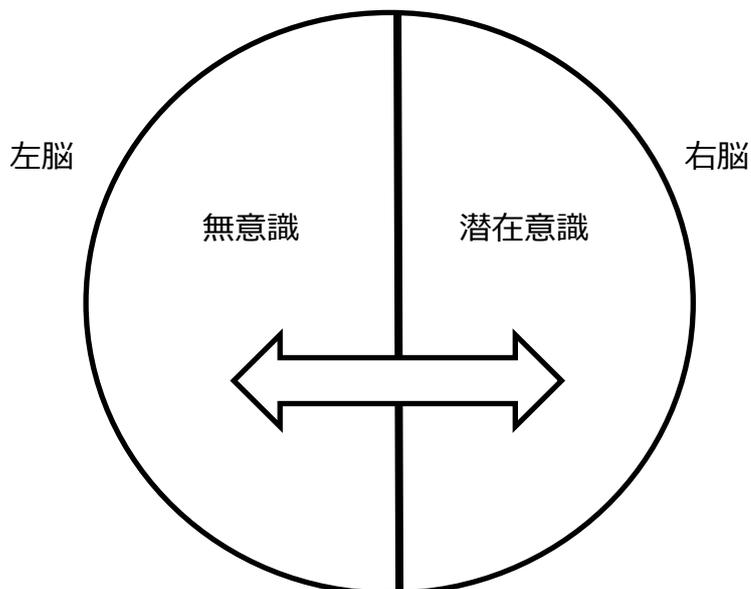
主に制限された思考パターンと感情のループに巻き込まれている場所です。

そこ（左脳領域）が無くなるわけではありません。

しかし右脳を使うことで左脳から一步距離を置くことが可能になります。

変性意識を使うメリットはそこにあります。

普段は潜在領域として忘れられている右脳領域を活性化することが可能です。



変性意識に入ると、自分の無意識にある情報を視覚化することも可能になります。

気づかなかった無意識の抑圧感情や思い込みが見えてくることもあります。

気づかなかった潜在領域の本当にやりたいことが浮かんでくることもあります。

それも自分の能力（脳力）です。使いこなしてください。

* トランス誘導瞑想は月に1~2回講座内で行います。

【価値基準の入れ替え】

無意識（左脳）は二元性の領域に対応しています。

なので、原型となるプログラムや価値基準は二元性で成り立っています。

例えば優劣、損得、上か下か、勝か負か、正誤、成功と失敗、善悪…のように。

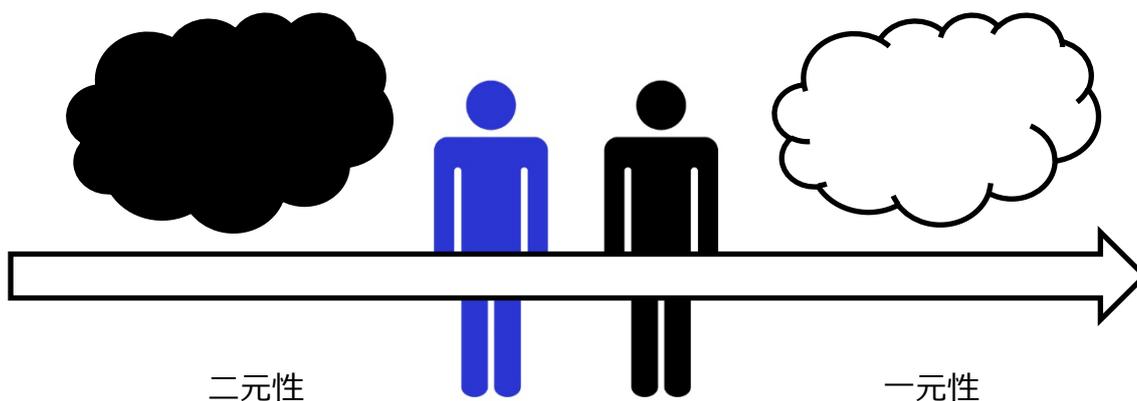
その中で何を頑張ろうが、何を得ようが、何を達成しようが、実はキリがありません。

どこまでいっても右か左かを行き来します。混乱します。

どこまでいっても反転と反動に振り回されます。

しかし潜在意識（右脳）は一元性の領域に存在します。

そこにある価値観は決して右か左かではありません。



苦しんでいる人は、二元性の領域にある価値観に振り回されています。

自分の道を歩く人は、一元性の領域にある価値観を自分軸としています。

無意識にあるフレームを手放して、潜在意識にある価値観を自分軸に据え直してください。

そのことが基盤となって自分に変化が起こり始めます。

さらなる変化を起こすことが可能となります。

* 「右脳側にある価値観」「二元性と一元性」は講座内で詳しく解説します。

【おまけ：プログラムの書き換えへのヒント】

1. 思い込みプログラムの書き換え

極端な苦手意識、パニック障害、強迫神経症、極度の不安、恐怖心、潔癖症…

そういった自分を制限するブレーキの基になっています。

それがトラウマ的な感情体験によって強化された「思い込みプログラム」です。

それを書き換えるには感情の解放と意味づけを変える必要があります。

変性意識やヒプノセラピーが効果的です。

2. 信じ込みプログラム

今までの自分の前提となっている根源的プログラムです。

しかしそれは幼少期に外側から入ってきたものがほとんどです。

親や世間や学校、テレビなどから無意識に受け入れてしまっています。

それを変えるには、新しい考え方を身につける必要があります。

そのために今まで持っていなかった概念や知識を学ぶことが効果的です。

メタフレームと呼ぶ「理」「法則性」を理解してゆくことで書き換わっていきます。

どちらのプログラムも気づくことによって変化します。

奥の奥まで見抜く、気づくことによって手放せる状態が作れます。

「もういない」と。

そのためにも「基本のコツ」は有効的です。

どちらのプログラムも左脳にあるものだからです。

右脳＝潜在意識の助力を受け取ることでプログラムの書き換えが容易になります。

ここまでが「自分を変える基本とコツ」です。

ぜひ実践してみてください。

15年の間に2000人以上の人達をサポートしてきました。

そんな中で大きく変化していった人達や劇的な成果を上げていった人達。

なかなか変われなかった人達。

そこに向き合う中で作られてきた「変化のための基本とコツ」です。

実践の中で作られてきたノウハウを誰もが簡単に組み組めるようにシンプルにまとめました。

自分を変えて、人間関係を変えて、人生を変化させたい…

そう願う人は実践してみてください。

効率的です。

* リフレームのためのトランス誘導瞑想は月に1~2回講座の中で行います。

* 変性意識下での感覚チャンネルを開くための瞑想とセットのための瞑想があります。

* どうして右脳側の望みを持つと実現しやすいかは現実創造に関する講座で解説します。

* 創造のスイッチのある領域は量子力学から観る次元の仕組みに関する講座で解説します。

* メタフレームについては講座内で解説します。

* トラウマ的思い込みプログラムの書き換えにはヒプノセラピーが効果的です。

* 風家での合宿では、さまざまなトランスやヒプノセラピーを体験していただけます。

©2024 意識の学校 awareness method 和セラピー

ここに記載されたすべてのコンテンツの無断転載、無断使用は禁止します。