

思い通りに生きてる人はみんなやってる

信念管理

2023.7.17 グループセッション



思考、実現化しましたか？

「アファメーションを毎日行う」 「すでに叶っている時の感情を味わう」
「ノートに願い事を書いて毎日見返す」 「良いエネルギー状態を作りだす」 etc...

自分の信念が 現実化する

信念＝「**今晚寝たら、明日の朝は目覚める**」レベルであたり前なこと。

あたり前＝**水や空気のようにあるのが当然**なので、日常生活では気づきにくい。
信念（あたり前）を変化させようとすると、**恐怖や不快感を覚えることも多い**。

人生は辛く大変なものだ

魂はこの世に
修行に来ている

吉村さんはすごい人
自分は到底及ばない

私たちはどんな 信念を持ってるの？

お金はがんばらないと
稼げない

先生になる人は
人格者でなければならない

私の周りにはいる人は
みんな仕事ができない

女は男より劣っている

好き放題に振る舞うと
他人に迷惑がかかる

意見をコロコロ
変えてはいけない

子供は親の面倒を
見なければならない

人間は愚かな生き物だ

起業は大変

私は劣っている

私の意見は通らない

人には親切に
しなくてはいけない

社会人なんだから
我慢しなくちゃ

会社で働くなら
多少の不自由はしかたない

師匠を超えてはいけない





信念管理さえできれば 人生は思い通りに♪

クリアリングができないのに、
人生謳歌している人たちもたくさんいる。

反対に、クリアリングができて
人生があんまり良くならないことだってある。

壮絶な体験（病気、事故、借金など）をした人が
そこから人生変わった、というのは、
ショッキングな出来事を経験したことによって
本人の信念が変わったから。



信念管理、どうやるの？

こころメンテナンスのクリアリングの出番ですよ～～！



信念管理のポイント！

（順不同）

1. 自分が満たされる信念を持つ
2. 自己受容を進める
3. 自分のことを知る
4. 自分に対して都合の良い信念を持つ他者と関わる



1.自分が満たされる 信念を持つ

- ①自分の信念（あたり前・常識）を認識する
- ②不要な信念を**クリアリング**する
- ③あたり前・常識を破る（行動する）

番外：イメージング

①自分の信念（あたり前・常識）を認識する

日常生活で「もやっ」「イラっ」としたとき。

その「もやっ」には「本当はこうしたいのに、実現できていない」が隠されていたり、自分の「～～ねばならない」が破られているケースが多い。

そのため、「もやっ」「イラっ」としたら、
下記を参考に、自分はどんな信念を持っているのか内観してみる。

- 1.自分が本当にありたい姿を、他者（イラっと感じた相手）が表現してくれているのかも？
- 2.自分のあたり前が反映されているために、現実が思うように進んでいないのかも？

①自分の信念（あたり前・常識）を認識する

例1：仕事が忙しくて残業が多く、しんどい。

信念：雇われの身だから、会社のために働かなくちゃいけない。

例2：会社の人たち、みんな仕事の仕方が雑でイライラする。

信念：人への対応は丁寧にやらなければいけない。私は丁寧に対応できる人間だ。など

例3：交流会で一緒にいた人に、セミナーのお誘いをされて迷惑に感じる。

信念：人を喜ばせなきゃいけない。なんでも感謝しなければいけない。私は優しい人間だ。など

例4：会社の上司の仕事の仕方が古くて遅いため、自分がサポートしている。無能な上司に腹がたつ。

信念：私の周りの人間は無能だ。私は人のお世話をする役目がある。など

例5：工作中に好き勝手しゃべっている同僚に腹がたつ。

信念：会社員たるものの仕事は真面目にしないではいけない。私は好き勝手やってはいけない。など

②不要な信念をクリアリングする

例1：仕事が忙しくて残業が多く、しんどい。

信念：雇われの身だから、会社のために働かなくちゃいけない。

↑の場合

「会社員は会社のために働かなくちゃいけない」という信念に関して、**クリアリング**できますか？

あとは、ふだん通りブロックリストを見ながらクリアリングする。

※クリアリングすることで、3.あたり前・常識を破る（行動する）を実施しやすくなります ^^

ほか、さまざまな要因が合わさると、行動せずとも現実が変わることもあります！

③あたり前・常識を破る（行動する）

クリアリングが進んでいくと、下記のようなことが起こります。

- 以前は無理だと思っていたことができそうに感じる
- 思わぬところでやらざるを得ない状況になる

そのタイミング（より前でもOKです）で、思い切ってやってみてください。

信念が変わっていると、案外なんともなく物事がスムーズに進んでいきますし、行動して「あ、大丈夫だ」と感じることで信念が変わっていきます。

番外編：イメージング

信念は繰り返しの行動によって変わっていきます。

そのため、就寝時やリラックスするときに、
書き換えたい信念（理想の状態）について心の中で呟いてみましょう。

おすすめなのは、

「なんかよくわからないけど〇〇（理想の状態）」です。

例：なんかよくわからないけど、いつも暇なんだよね～（信念：仕事はゆるゆるするものだ）

例：なんかよくわからないけど、自由にさせてもらえるんだよね～

（信念：私は自由に仕事をしてもいい。油を売ってるだけで会社に貢献しているらしい。）





2. 自己受容を進める

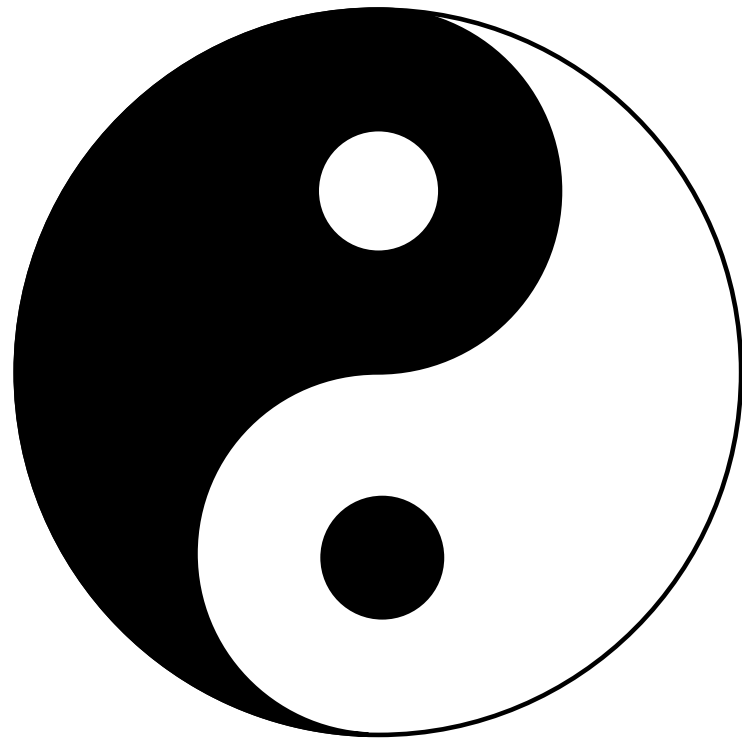
自分が満たされる信念に変わる過程で、
自分の嫌な部分を受け入れざる得ないことが多い。
(おそらく人生には脚本がある。)

自分の嫌なところを受容するほど、
良いところも受け取れるようになる。

自己受容＝ダメな自分もOK!

となるので、苦しさを感じません。

陰陽の法則



宇宙の万物はすべて陰と陽の
2つのエネルギーによって構成されている。

一人の人間の人生も、何もかも。

クリアリングや日々の活動を通じて
自分の器を広げれば広げるほど、
受け取れるもの（プラスの感情、お金）も増えていく。



3. 自己理解を進める

自分はどんな時に楽しさを感じるのか？
何に興味があるのか？
どんなことに興味がないのか？
自分が大切にしていることは何か？ etc...



自己理解や自己受容が深まるほど、
「自分にどんな信念を持たせようか」
顕在意識的に操作しやすくなる。

自分を知る方法

- 五感を使った体験を増やす
- いろんな人と話す

(人はそれぞれ、自分のフィルターを通して世界を見ている)

- 得意な人に深掘りしてもらう
- 占い (ちゃんとした鑑定)

だんだんと、**言ってること・やってること・思ってることを一致**させて自分らしくいられる時間を増やしていく。

※長らく我慢してきた人は、自分の本音に気がつかないことも多い。

クリアリングを進め、本音を出し慣れていくことで、本音に気が付きやすくなる。



「ワクワクに従いましょう」の真実



- オキシトシンのワクワク（幸福感）
- スピリットの愛に基づいた感情が動機
- 愛のエネルギー
- 長続きする
- 繁栄する

※スピリットの愛に基づいた感情：
愛着・帰属・大丈夫・思いやり・
どちらでも良い、好奇心など



- アドレナリン的ワクワク
- 追い立てられている感じがする
- 心の奥底では恐れエネルギーがある
- 不足感が動機
- 短期的で終わる
- 繁栄しない



参考：サービスづくりのコンセプト

クリアリングが進んで「～～ねばならない」が減っていくと、
本当に大切にしたいことだけが残る。

これが、
自分で事業をやる際のコンセプトになる。

最後の残った「べき」を提示して、
それに共感された方々が集まってくる。



A photograph showing a person's hands holding a white ceramic cup filled with coffee. The cup is resting on a rustic, dark wooden table. The person's left hand is holding the handle, and their right hand is resting on the table. The background is slightly blurred, showing green foliage.

4. 自分に対して都合の良い 信念を持つ他者と関わる

自分にとって不都合な信念を持つ
他者からは距離を置いた方がいい。

要注意：親、師匠、先生

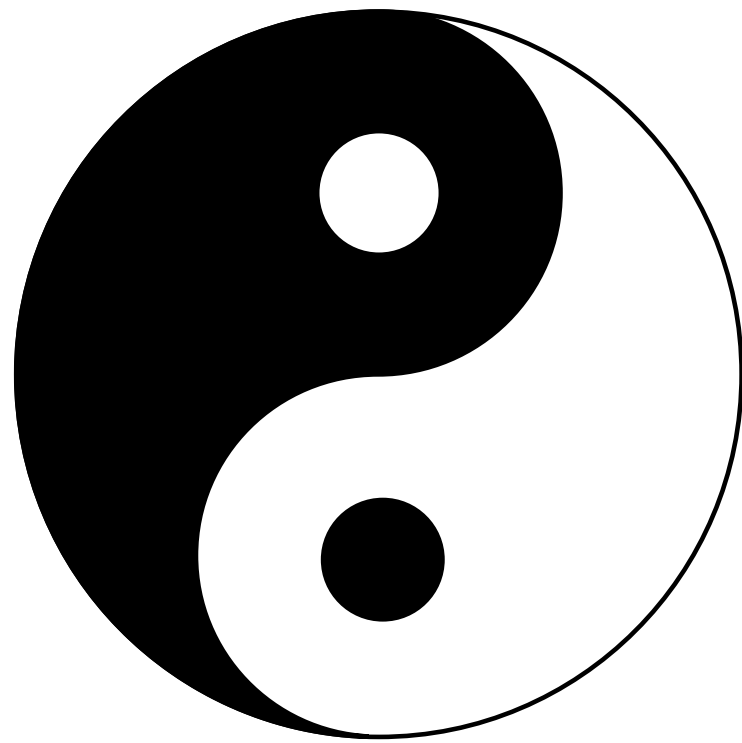
※その他者は自分が作り出しているものでもある。

課題に気がつかせてくれる存在との見極めも必要

自分の他者に対する信念を変える方法

①相手の良いところに目を向ける

短所は長所の宝庫♪



②相手の存在意義を考える

感情が動かされる（もや・イラっとする）
相手は、自分の信念に気がつかせてくれる
存在の可能性あり。

自分の課題を克服して前進できる
&自分が満たされてくると、
イライラしていた相手にも
自然と感謝できるようになります。



信念管理のポイント！

（順不同）

1. 自分が満たされる信念を持つ
2. 自己受容を進める
3. 自己理解を進める
4. 自分に対して都合の良い信念を持つ他者と関わる

信念管理まとめ

自分にとって不要な信念は
クリアリングして

自己受容して

自分の本音に素直に生きましょ～

