

自己実現へのファーストステップ

自己理解のすゝめ

2023.8.20 グループレッスン

おさらい



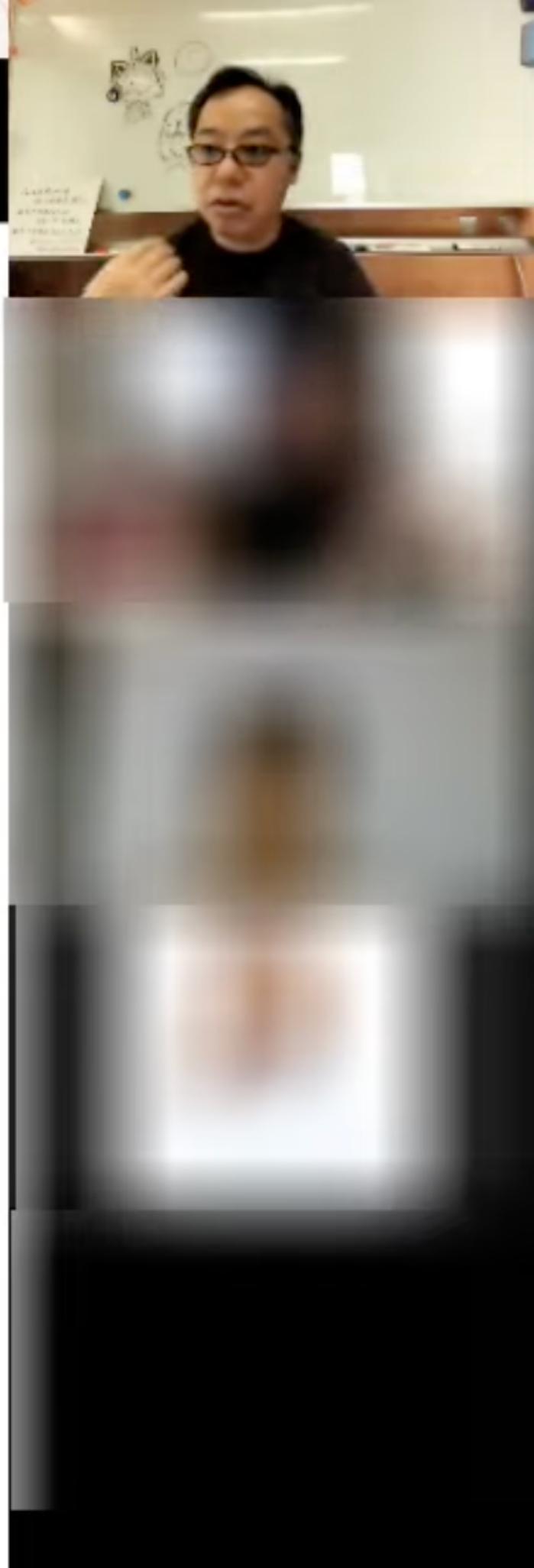
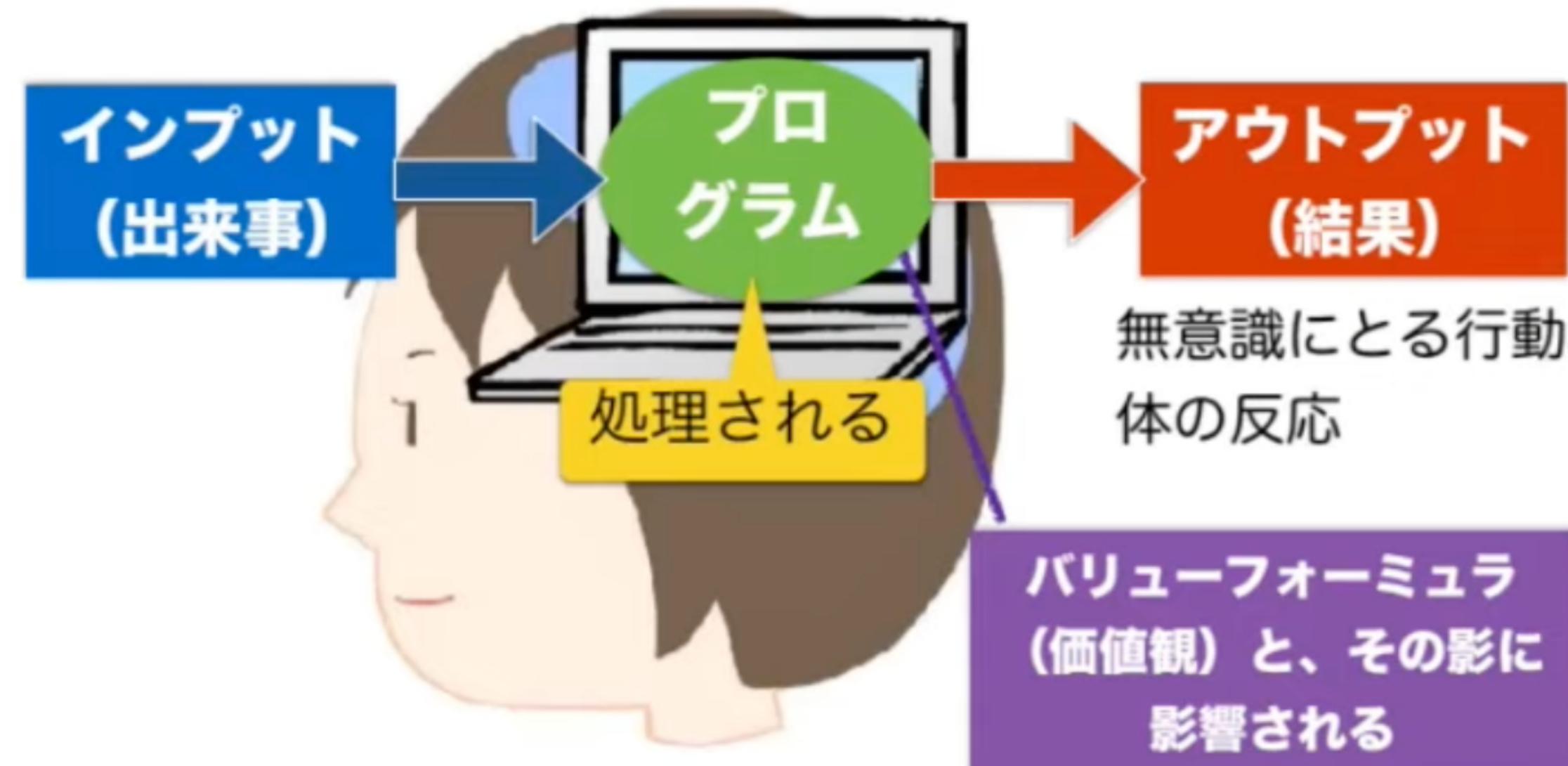
信念管理のポイント！ (順不同)

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

おさらい

大前提（考え方）

A. 意識の世界をパソコン・インターネットと同様のものと考える



おさらい

この世を作っているのは 自分自身

感情が揺れ動かされるようなことがあったら、自分自身の本音に気がつくチャンス。

思い通りにいかないことが続いたら、
魂が決めてきた脚本通りに進んでいないことへの「お知らせ」の可能性あり。

とにもかくにも「自己理解」、併せて「自己受容」が必要。



自己受容

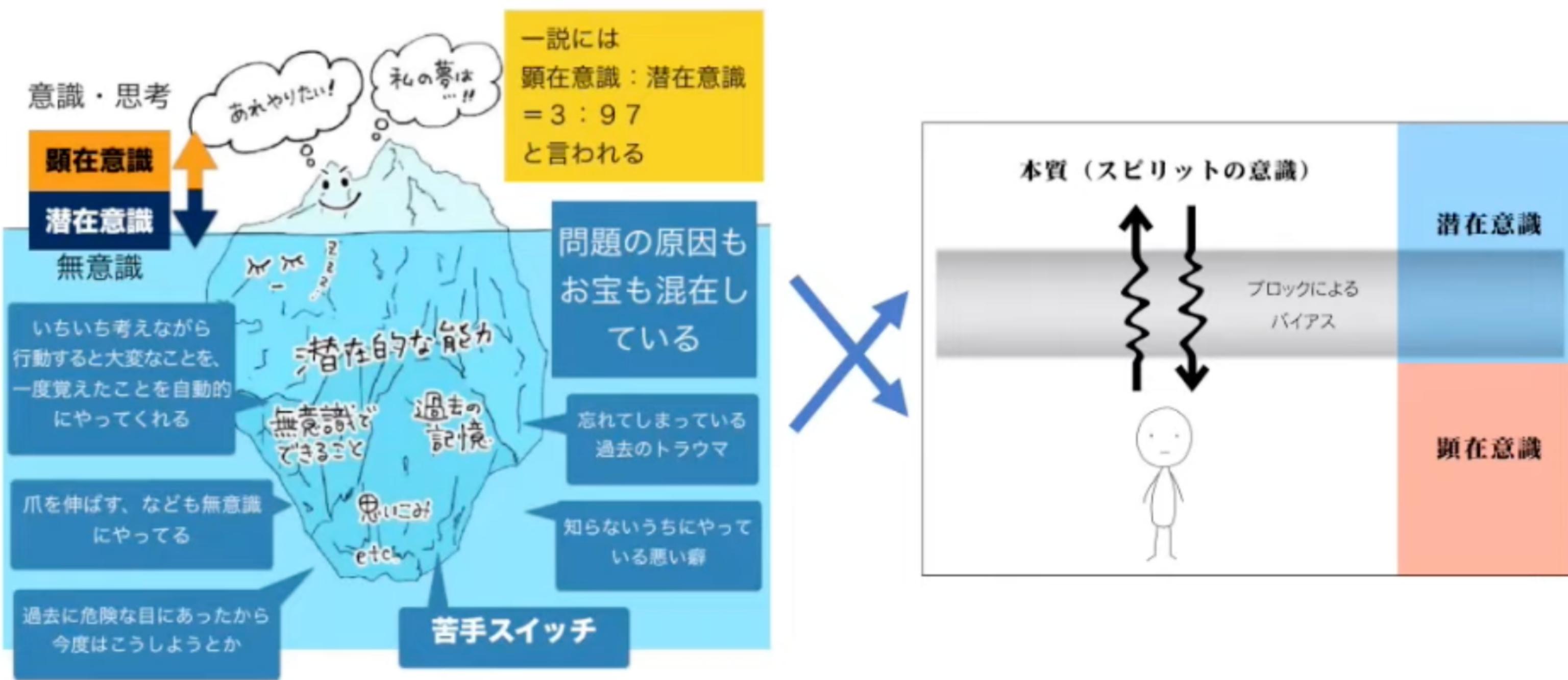
自分の本音に気がつき、受け入れていく。
受容が進めば進むほど生きやすくなっていく。

自分自身を受容した分しか
他人のことも受け入れることはできない。

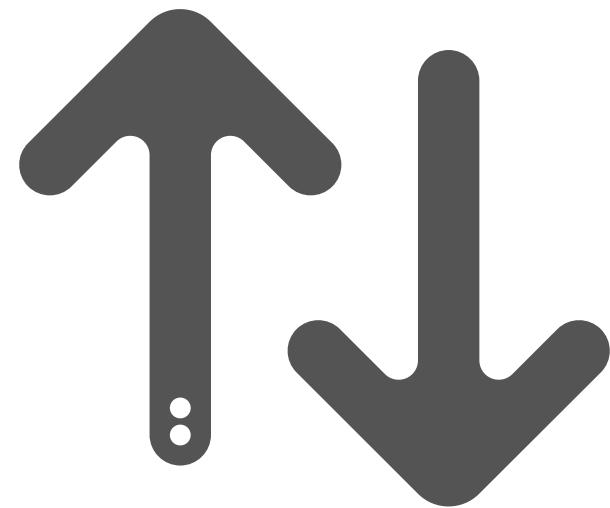
どこまで行っても自己受容。

自己理解の深さは
内観・自己受容の度合いに比例する。

顕在意識と潜在意識の構造



自己受容はクリアリングの得意分野！

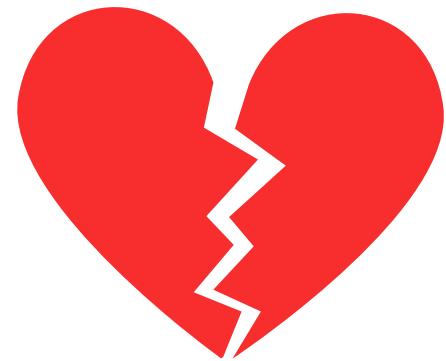


自己理解は、内観・行動・他者との比較
を重ねることで深まっていく。

参考：良い比較・よろしくない比較



- 私も素敵！あの人も素敵！
- いろんな良さや価値観があってOK！
- 愛のエネルギー
- 良い部分に目がいく
- 受容する
- 認める
- みんな違ってみんないい



- なんで私はできないんだろう...
- 特定の価値観に対して否定的
- 恐れのエネルギー
- 欠けている部分に目がいく
- ジャッジしてる
- 否定する
- 違うことはよくないこと



自己理解のヒント

1. 選択理論心理学
2. エレメンツコード
3. バリューフォーミュラ



1.選択理論心理学



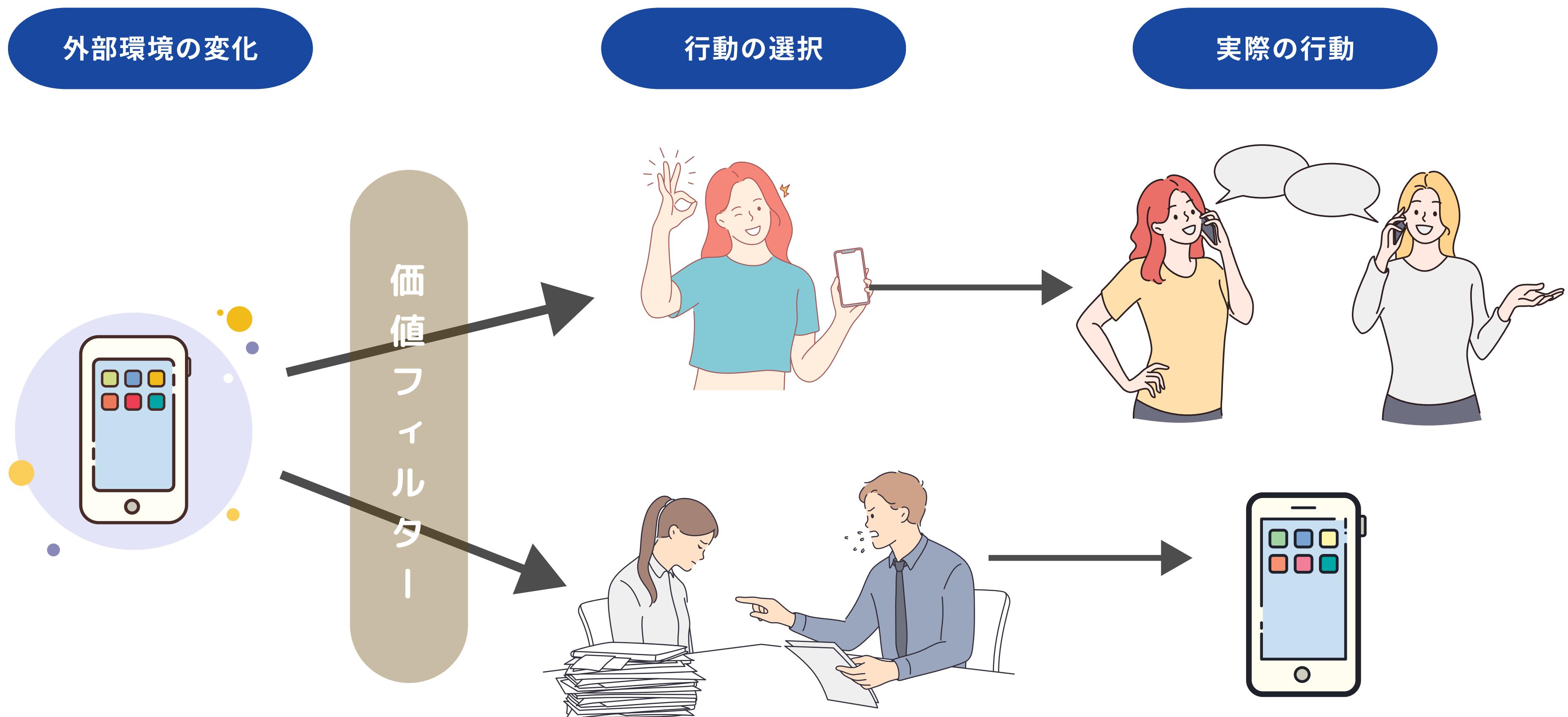
ウィリアム・グラッサー

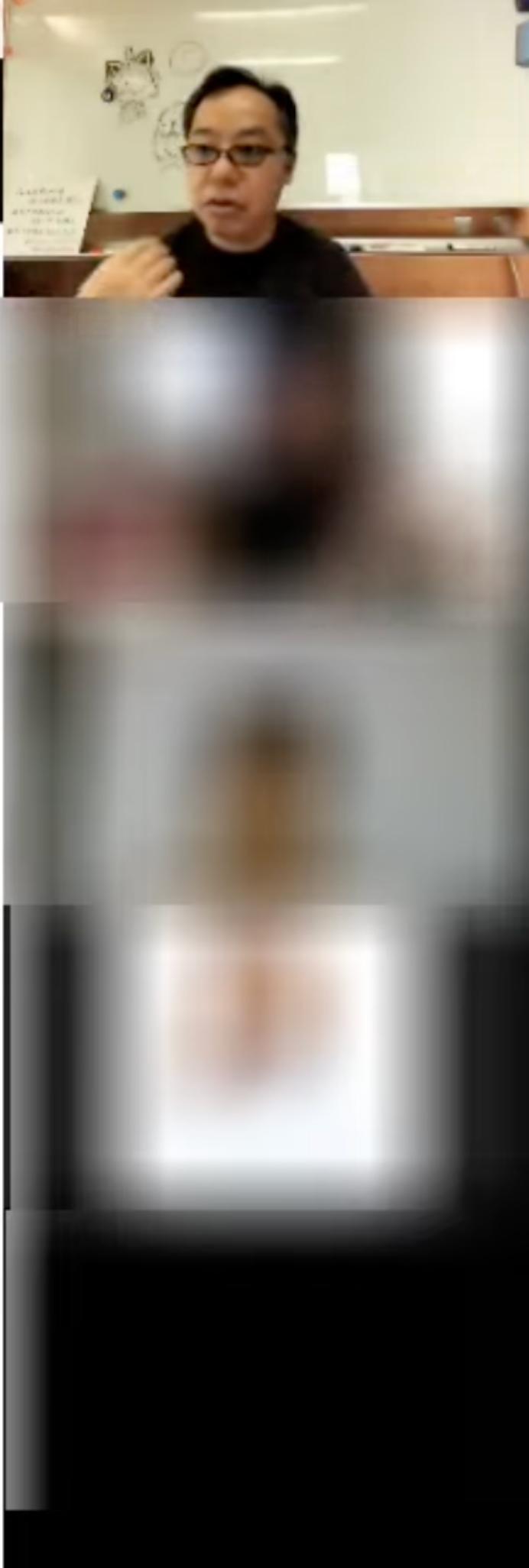
1925-2013

- 精神科医によって作られた心理学
- 人間の行動メカニズムを紐解いている
- 「すべての行動は自らの選択である」という前提
- 5つの基本的欲求
- 上質世界
- アチーブメント（株）が商標を持っている

※アチーブメントの研修を受けた体験記

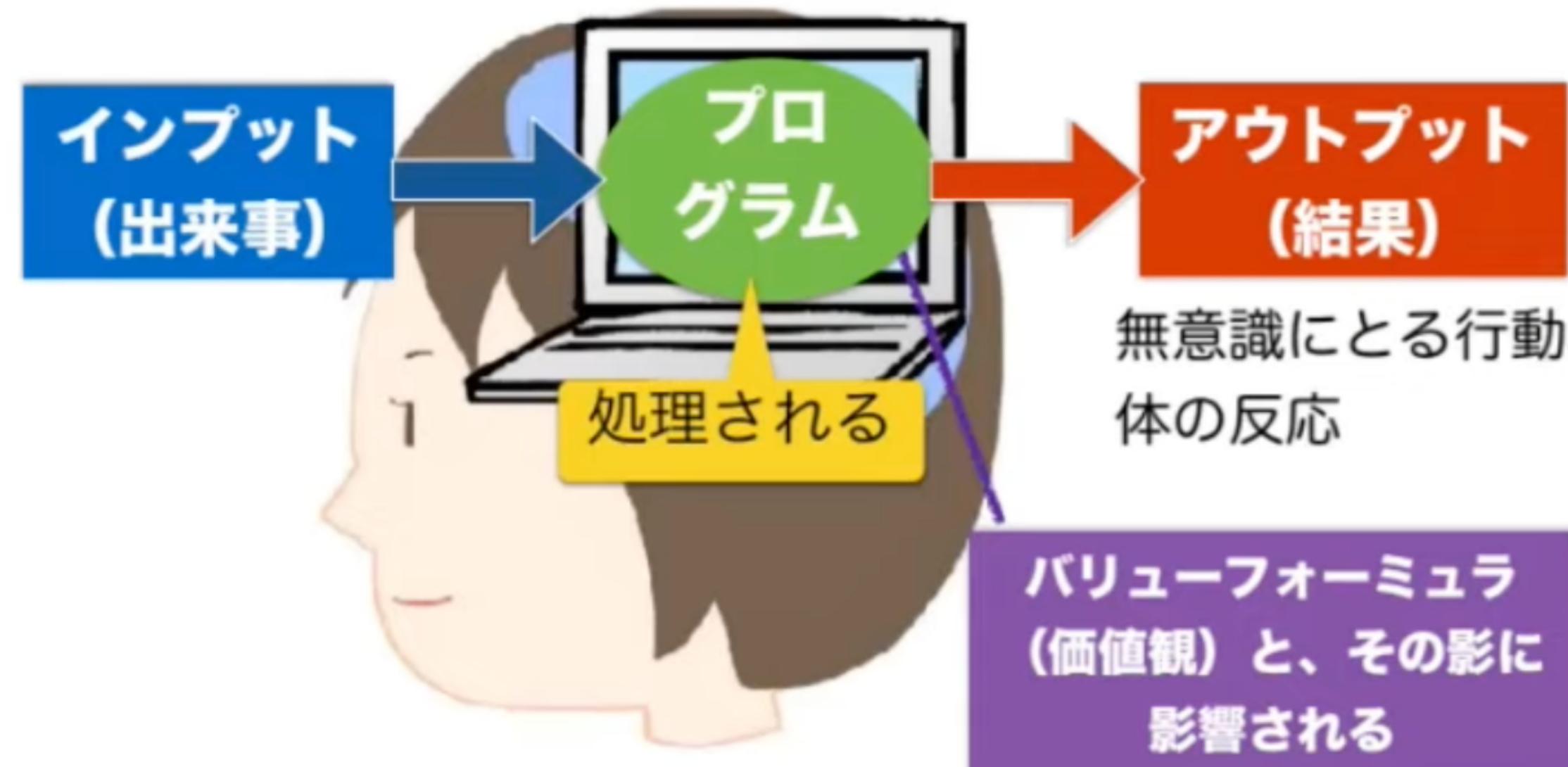
すべての行動は自らの選択である





大前提（考え方）

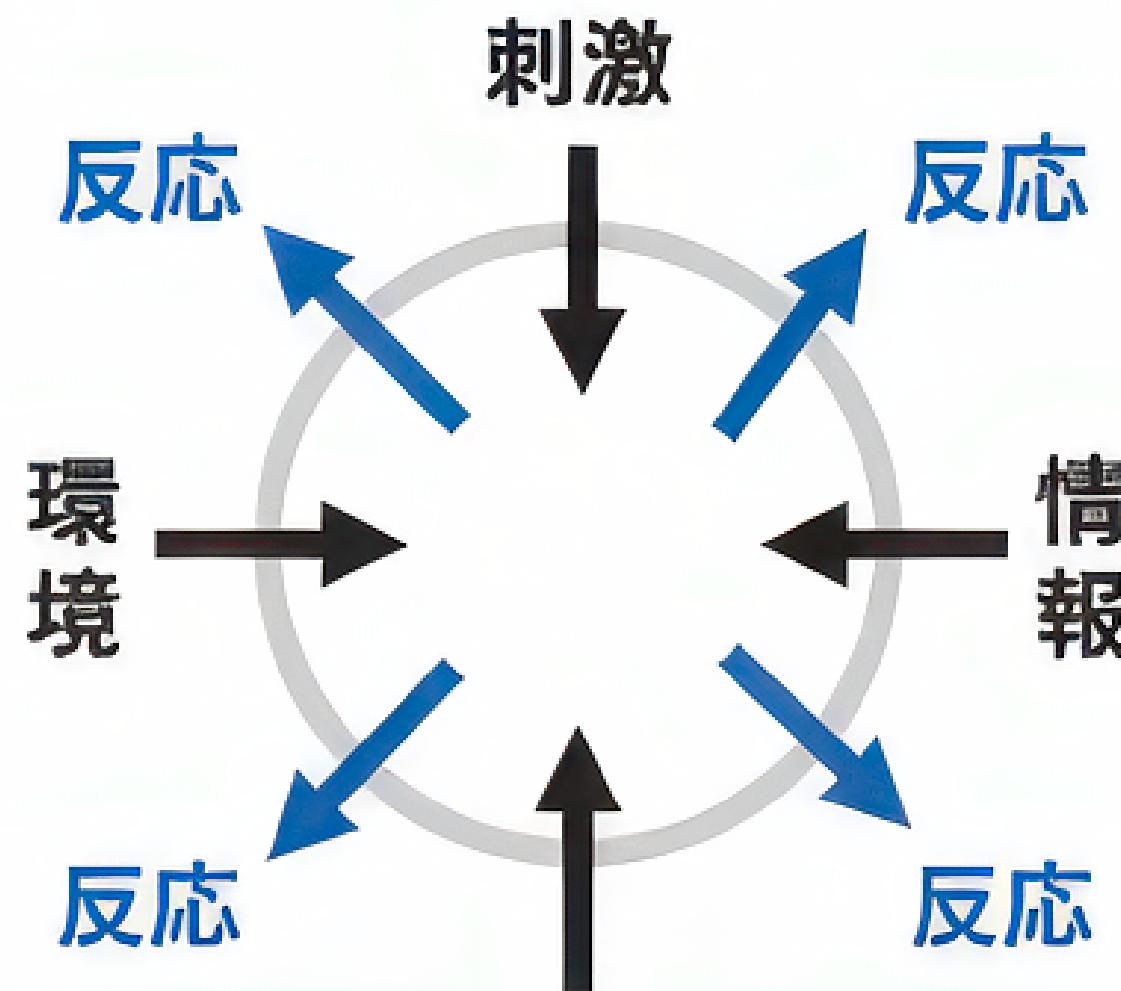
A. 意識の世界をパソコン・インターネットと同様のものと考える



すべての行動は自らの選択である



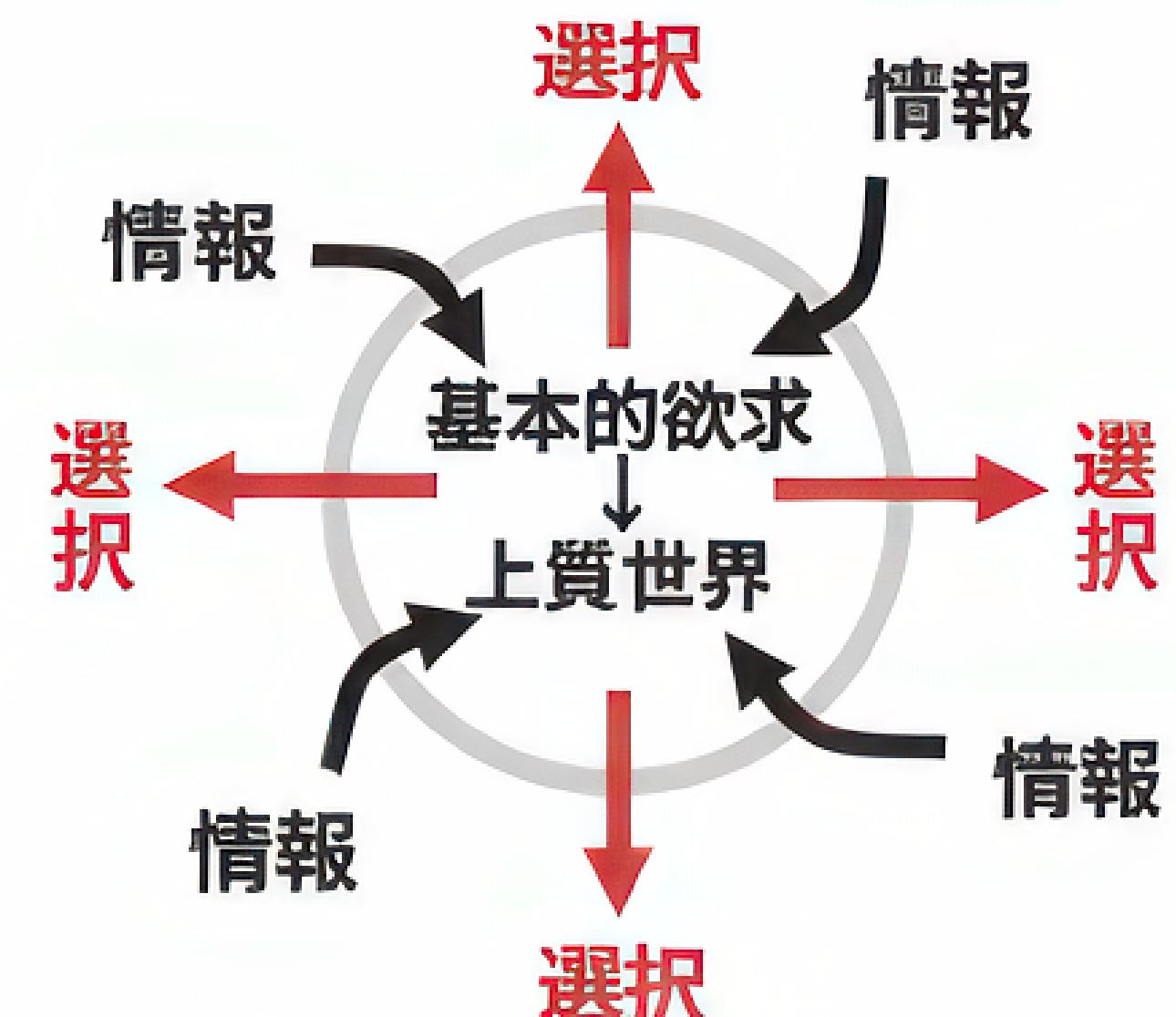
アウトサイドモチベーション



他の人の言葉・態度



インサイドアウトモチベーション



5つの基本的欲求

力 貢献、達成、承認、競争

目標達成のために頑張る。
認められたい、勝ちたい、
役に立ちたい。

自由 解放、変化、 自分らしさ

束縛されるのが苦手。
自分のやりたいように
したい。



生存 安全・安定、健康

安全・健康にこころがける。
飲食、睡眠、運動。

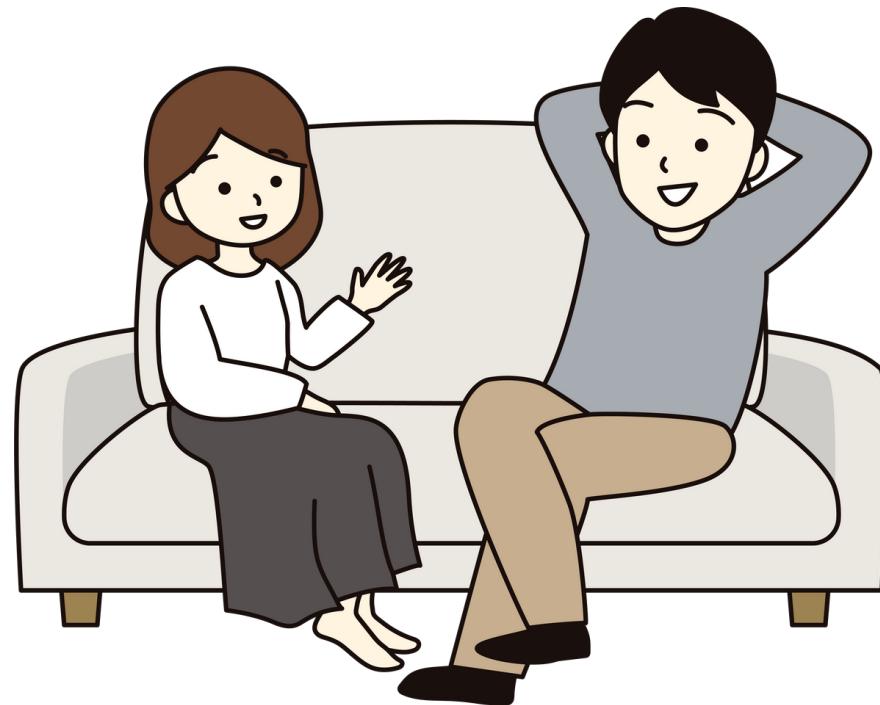
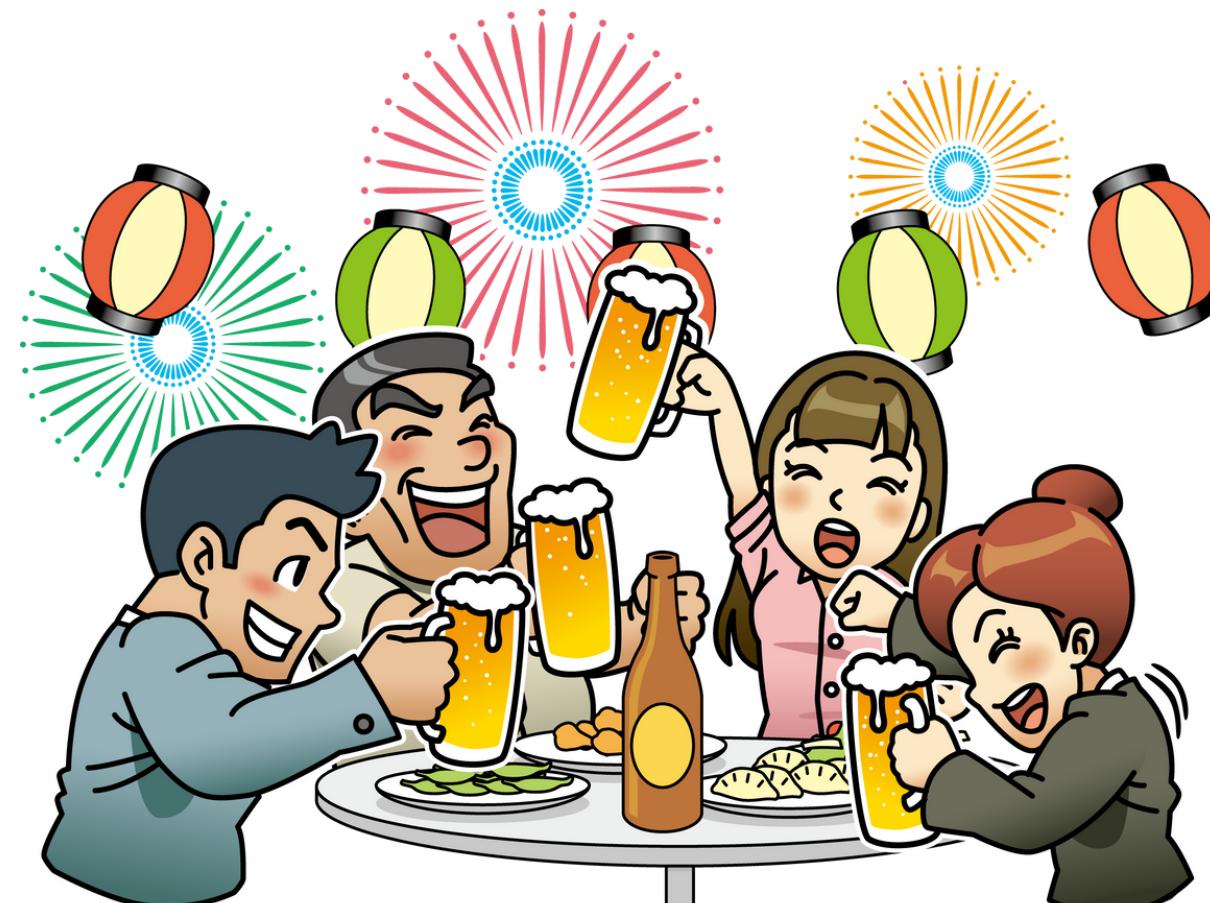
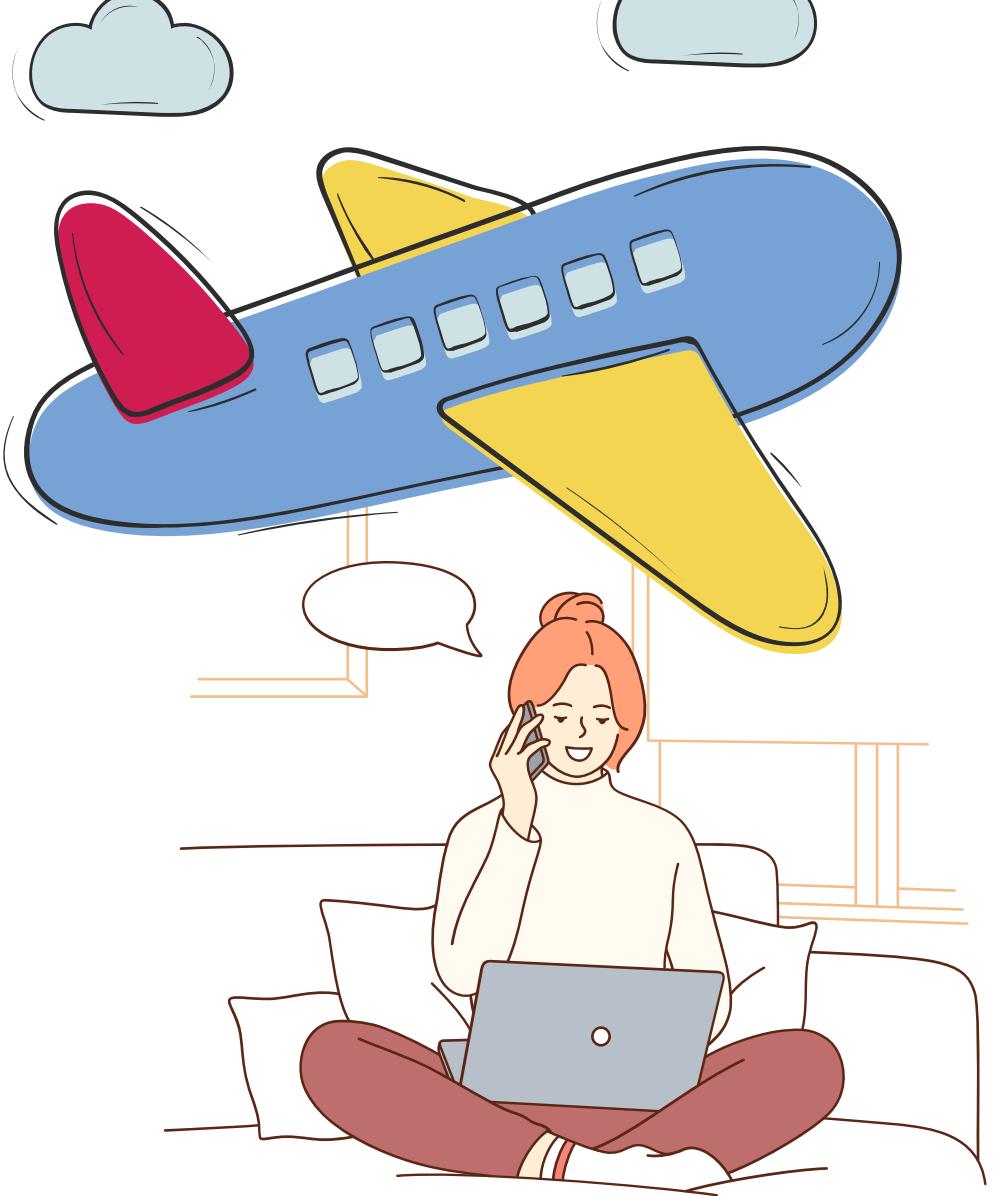
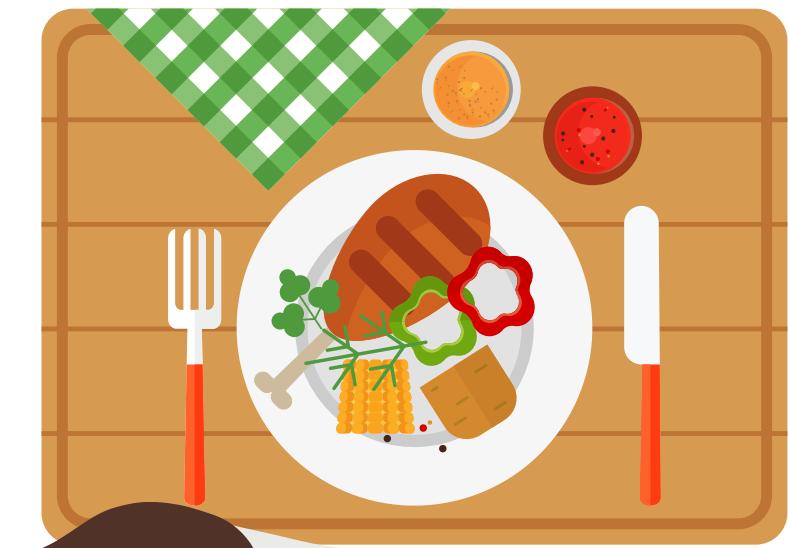
愛・所属 愛・所属

誰かと繋がってみたい。
人の世話をやくのが好き。
愛し愛される関係。

楽しみ ユーモア、好奇心、 学習・成長、創造性

新たな知識、新しいことに
積極的にチャレンジする。

上質世界



ワーク①

自分はどの欲求が強ですか？10段階で考えてみましょう。

それぞれの欲求の満たされ度合いは、どのぐらいでしょうか？

えりの例

- **生存**: 7/10 (100%)
- **愛・所属**: 7/10 (100%)
- **力**: 5/10 (80%)
- **自由**: 9/10 (90%)
- **楽しみ**: 9/10 (80%)

※時間が余ったら、

自分の上質世界も考えてみましょう。

補足：満たされていない人は問題行動をとりがちだけど、それすらも本人のなかでは最善の選択



2. エレメンツコード

林原琢磨さんが独自に開発した
オリジナルツール。



「風・水・地・火」の
4属性の性質について、

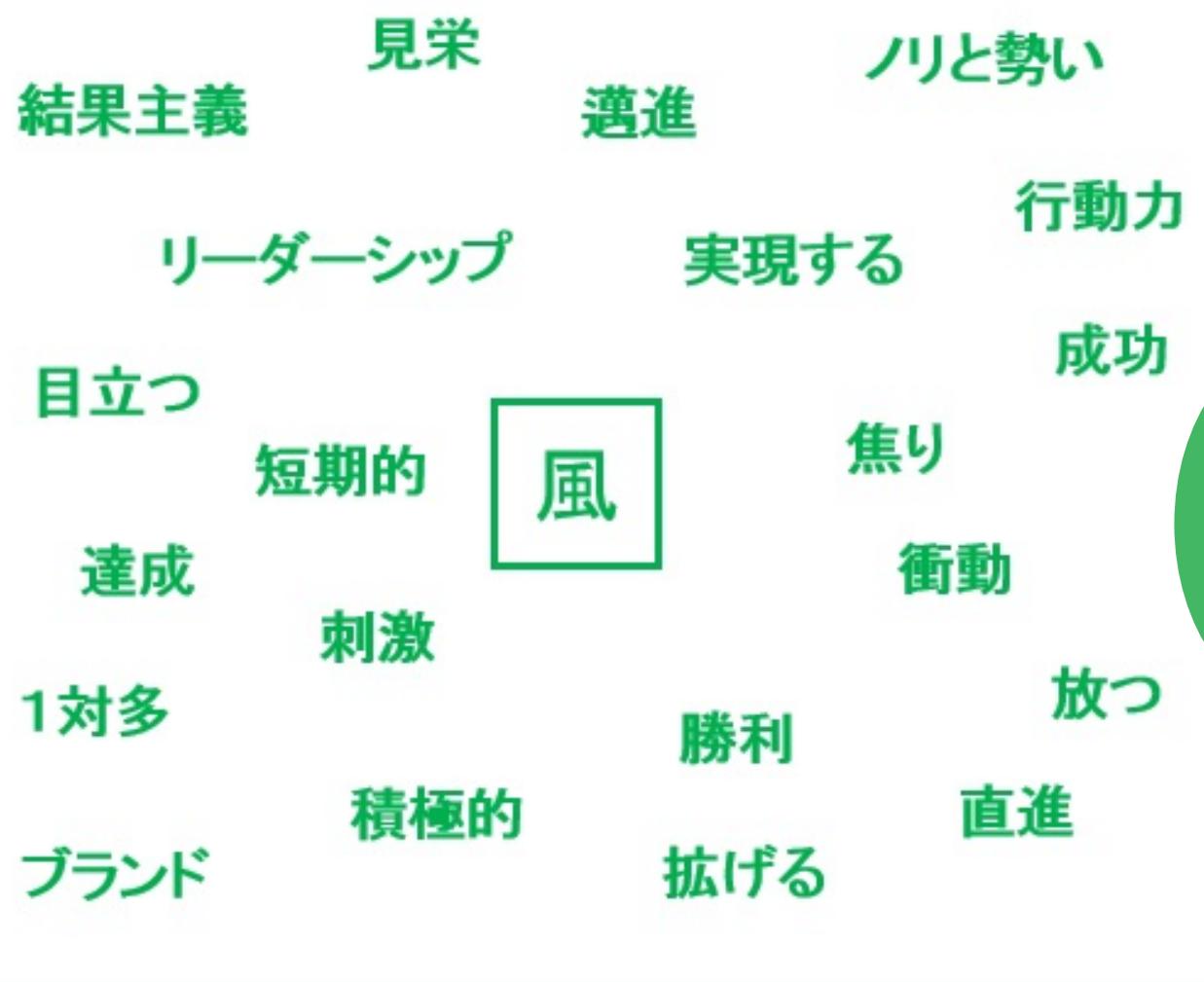
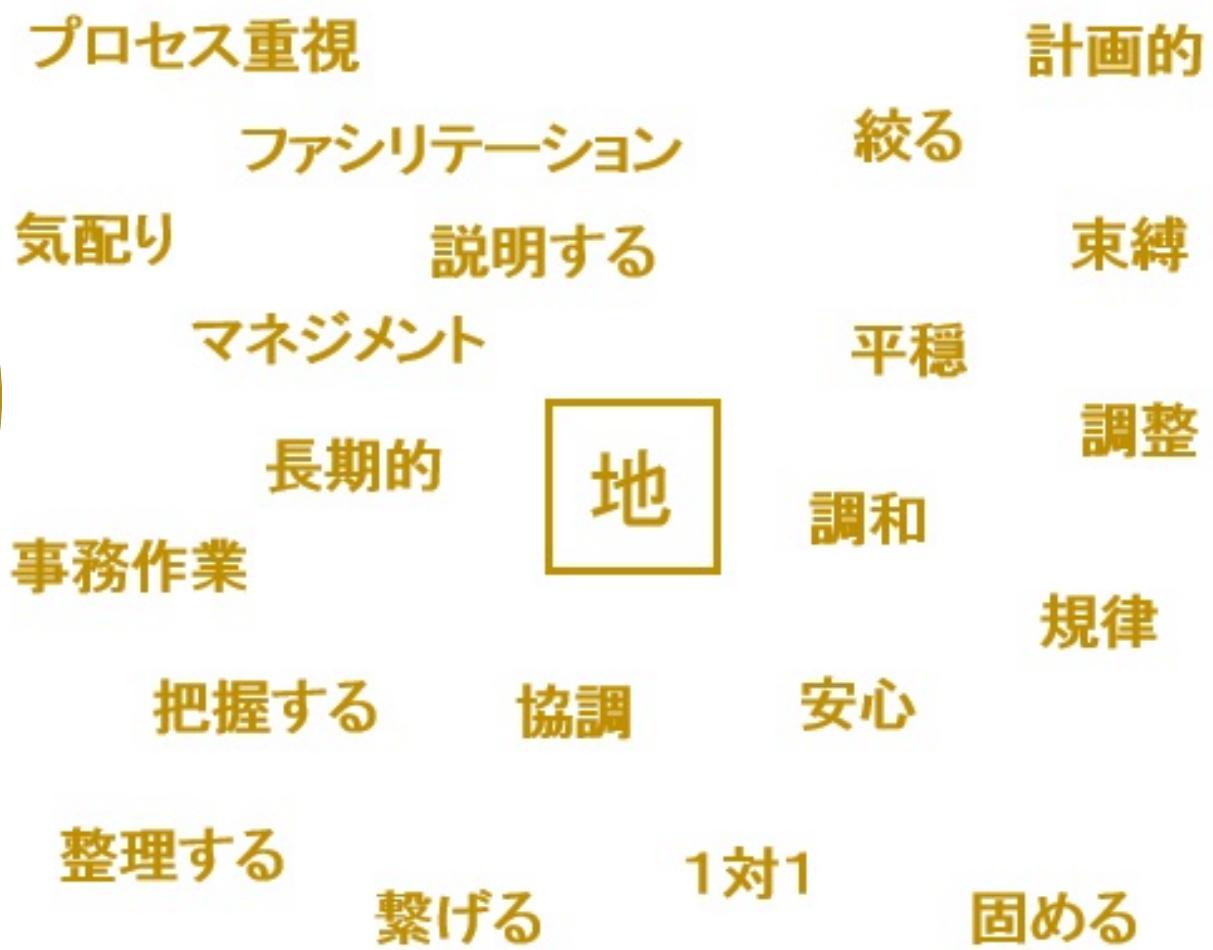
どんなエネルギーを
どれくらい持っているかを
診断するテスト。

<https://elementscode.jp/>

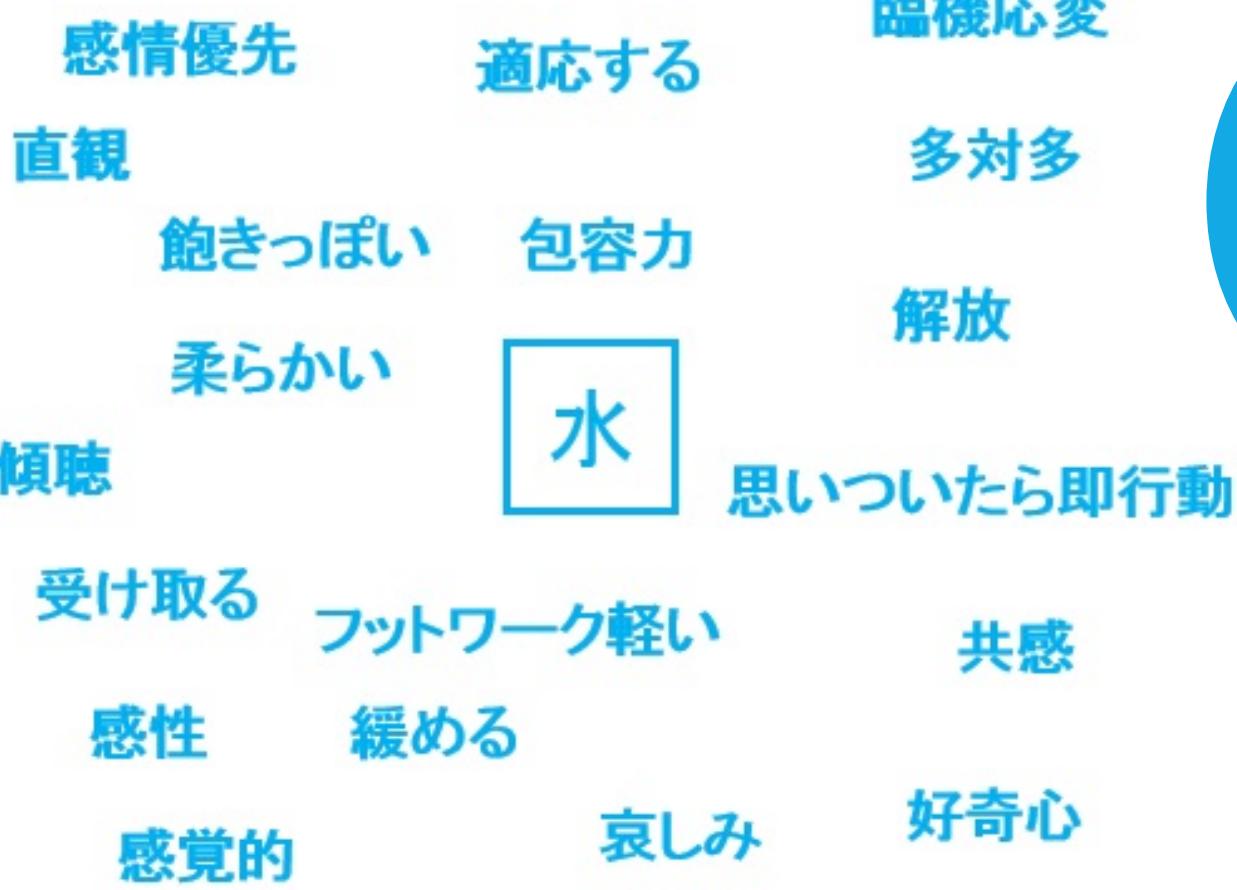
興味あることを
突き詰める



身近な人を
大切にできる



ビジネスで
成功する



自分らしく
楽しく
生きる



3.バリューフォーミュラ

魂の価値観に沿った生き方をしている時が
パフォーマンスが一番高く生きられる。
幸せ度合い、人生の充実度合いも高い。
何かをやる際には、何をやるかではなくて、
(VFに沿った内容で) 何のためにやるかが重要。

本質 親密さ 具体化

共感 安定性 公正（フェア）

精神性+成長 生命+活動性

寛大(受容性) ケア



ワーク②

自分のVFはそれぞれどのくらい満たされていますか？

より満たすためには、どうしたら良さそうでしょうか？

えりの例

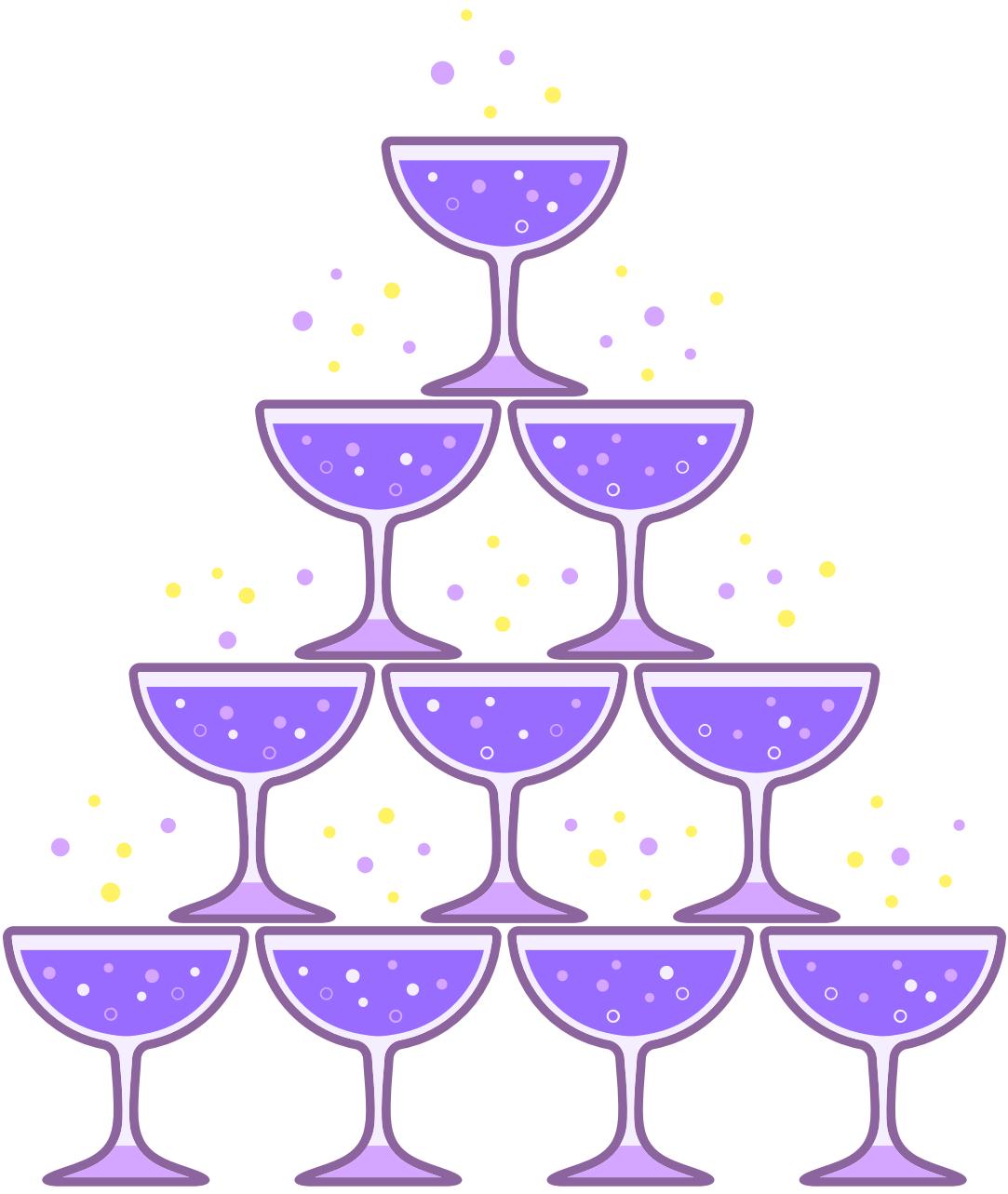
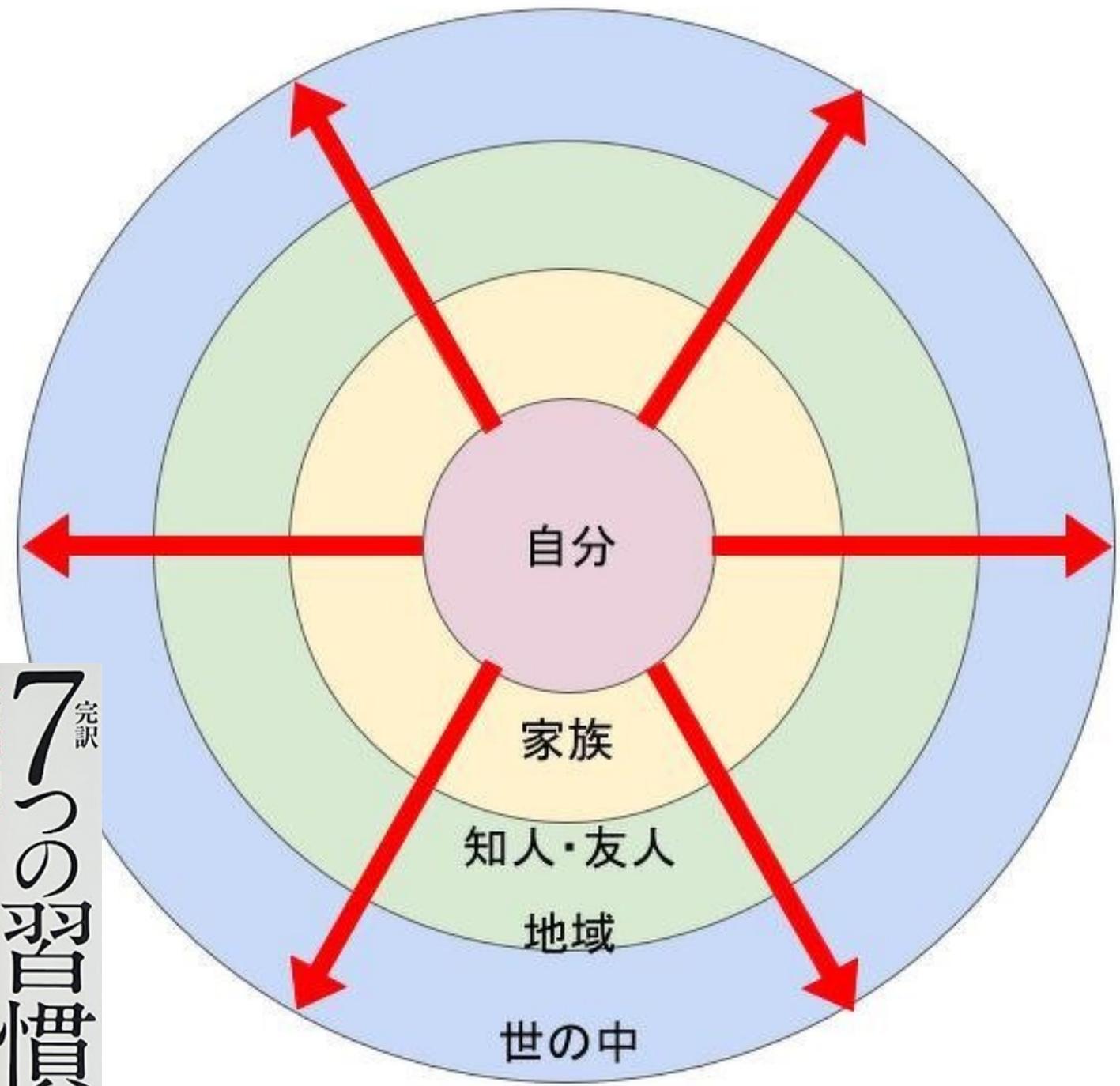
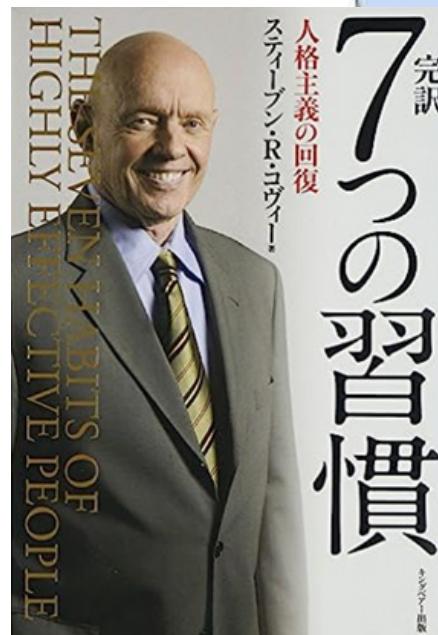
- 本質：85%（すでに得ている情報をもっとアウトプットする）
- 親密さ：100%
- 具体化：50%（PC以外で手を動かす機会を増やす）
- 精神性+成長：80%（PCから離れる時間を増やす）
- 生命+活動性：50%（ぬかづけでも始めようかな.....）

自己理解の手引き

1. 選択理論心理学
2. エレメンツコード
3. バリューフォーミュラ

この3つが共通して
重要視していること、
わかりますか？





自己理解と並行して、隨時 **自分を満たしていく** ことが大切！
(自分を理解していないとちゃんと満たせない)

要は…

自己受容し

自己理解を進め

自分を満たしていきましょう！

自己理解のためのエッセンスを次のページからご紹介♪

まとめ：自己理解を生かすために

1. 自己受容（クリアリング）
2. 自己理解（行動）
3. 自分を満たす（行動）