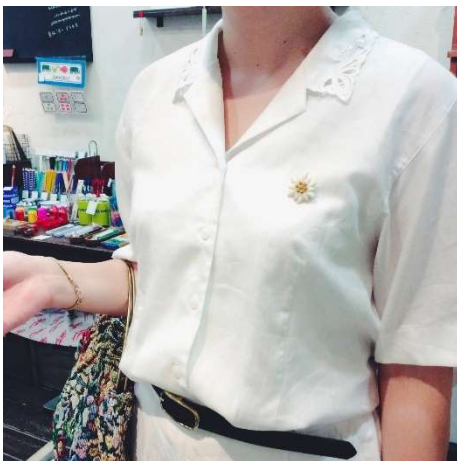


ウォームアップエクササイズ

Q1、あなたは、総合デパートの店員だとします。

そこで、デパートで接客をしている時に、お客様から『私は、愛情、喜び、幸せが欲しいんです。愛情、喜び、幸せは、どこにありますか？(どこに売っていますか?)』と聞かれたら、デパートの店員として、どう答えますか？

Q2、次に、あなたは、そのデパートに行って、店員に『私は、愛情、喜び、幸せが欲しいんです。愛情、喜び、幸せは、どこにありますか？(どこに売っていますか?)』と質問をした人だとします。そこで、デパートの店員から上記Q1に挙げた答えをされたら、あなたはそれに対して、どういう反応をしますか？



Step 1 : あなたを「旅行&イベント」に誘った人は、どのような人？

Q1、緊急事態宣言が解除され、コロナウイルス騒動も落ち着いたアフターコロナの新しい時代において、どういう人として生きていきたいと思いませんか？
その生き方のモデルとなる人、あなたがその生き方に“憧れる”文化人、芸能人、企業経営者、スポーツ選手、科学者、歴史上の人物などを、1人挙げてください。

それは誰ですか？… _____

Q2、上記Q1で挙げた人から、次のようなメッセージが添えられた“旅行&イベント”のお誘いが届き、あなたは、その“旅行&イベント”に参加することにしました。

親愛なる皆様へ

緊急事態宣言が解除され、コロナウイルス騒動も落ち着いて来ましたが、

皆さんも生活やお仕事は落ち着いて来ましたか？

そして、外出自粛をしていた方も多いでしょうから、パーッと開放的な気晴らしをするための、

ある『旅行 & イベント』のお誘いをしたく、このお手紙を送らせて戴きました。

今回の『旅行 & イベント』は、きっとあなたも幸福感を感じ、喜んでくれる内容だと思います！！

落ち着かなかった日常から一度離れて、アフターコロナの新しい時代の展望なども語り合いながら、

親愛なる皆様と一緒に、久々に賑やかに楽しみたいと思います。

ぜひ、今回の『旅行 & イベント』に、大切な方とお越しください。

追伸：旅行先とイベント内容は、到着してからのお楽しみです。

大体、20人前後の皆様で楽しむこととなると思います。

そこで、あなたが、この方からお誘いを戴いた“旅行&イベント”に参加しているところを想像して、イメージを膨らませながら、次の各質問に教えてください。

① その人からのお誘いの手紙を読んで、どのような印象を受けましたか？

② その“旅行&イベント”には、誰と(もしくは1人で)行きますか？

⇒次ページへ

- ③ 到着した旅行先の場所は、どのような感じですか？ 印象は？

- ④ 旅行先のイベント会場となっているところは、どのような感じですか？ 印象は？

- ⑤ 主催者から発表された旅行先でのイベントは、どのようなイベントですか？

- ⑥ 今回の“旅行&イベント”には、どのような人達が集まり、参加していますか？
他の参加者の方々の印象は？

- ⑦ 主催者の方は、どのような基準で、その参加者の方々を選ばれたのだと思いますか？

- ⑧ そのイベントでは、主催者と参加者の間で、どのような会話が飛び交っていますか？

- ⑨ そのイベントでの居心地はどうですか？

- ⑩ 主催者の方は、どのような思いから、そのような雰囲気を作り出しているのだと思いますか？

⇒次ページへ

⑪ 主催者は、どのような目的で、今回の“旅行&イベント”を開催したのだと思いますか？

⑫ 今回の“旅行&イベント”に参加してみた上で、主催者(上記 Q1)で挙げた人は、

a、 どのような「性格・人格」の持ち主だと思いますか？
 どのような人だという印象を持ちましたか？

➤

➤

b、 その主催者の方の「強みや魅力的な点」は、どのような点だと思いますか？

➤

➤

c、 その主催者の方は、世の中にどのような「驚き」をもたらす人だと思いますか？

➤

➤

d、 その主催者の方は、世の中にどのような「感動的なドラマ」を創り出す人だと思いますか？

➤

➤

⇒次ページへ

Q3、ここからは、Q1 で挙げた「旅行&イベント」の主催者個人の価値基準、人生観、考え方などを洗い出していきます。

(1) 主催者の方は、次の A と B・・・どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

 A or B

A：自分の価値観、やり方、ルールを他人にも押し付ける
または、他人から与えられた価値観、やり方、ルールに従ってしまう

B：他人の価値観、やり方、ルールは尊重し、自分の価値観、やり方、ルールを他人に押し付けることはしないし、他人から与えられた価値観、やり方、ルールに、むやみに従うこともしない

➤ 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？
主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

(2) 主催者の方は、次の A と B・・・どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

 A or B

A：『自分が正しい、他人が間違っている』という“正しい、正しくない”にこだわる

B：“正しい、正しくない”にこだわらず、自分の正しさを主張しようとししない

➤ 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？
主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

⇒次ページへ

(3) 主催者の方は、次の A と B…どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

A or B

A：何かをやる時、『それは、やりたいことか？』という、“自分がやりたいかどうか”で判断する

B：何かをやる時、『出来そうだからやる、出来そうもないからやらない』という“できそうか・できなさそうか”で判断する

- 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

(4) 主催者の方は、次の A と B…どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

A or B

A：相手から与えて欲しいものを『欲しい』とリクエストする

B：相手の状態を考えて、欲しくてもリクエストなどはせずに我慢する

- 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

⇒次ページへ

(5) 主催者の方は、次の A と B・・・どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

 A or B

A：人から愛されたいと思っている

B：人を愛したいと思っている

- 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？
主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

(6) 主催者の方は、次の A と B・・・どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

 A or B

A：愛は与えられるものだと思っている

B：愛は与えるものだと思っている

- 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？
主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

⇒次ページへ

(7) 主催者の方は、次の A と B・・・どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

 A or B

A：人から認めてもらうことは必要としない

B：人から認めて欲しいと思う

- 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？
主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

(8) 主催者の方は、次の A と B・・・どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

 A or B

A：自分の弱さ、不完全さも、外部に見せるし、それをネタに笑いも取ったりする

B：自分の弱さ、不完全さは、それを外部に見せないように頑張る

- 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？
主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

⇒次ページへ

(9) 主催者の方は、次の A と B・・・どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

 A or B

A：周りの人より優れていたいし、勝ちたいし、負けたくないと思う

B：自分が優れていることを証明しようとも思わないし、勝ち負けに興味は無い

- 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？
主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

(10) 主催者の方は、次の A と B・・・どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていると思いますか？

 A or B

A：何かをやる時、何かを始めようとする時に、過去に上手くいった方法にこだわらず、新しい方法なども考える

B：何かをやる時、何かを始めようとする時に、過去に上手くいった方法にこだわる

- 主催者の方は、上記 A または B の『“愛” や “幸福” がある状態』を、日常の中で、具体的に、どのような行動、発言、振る舞い方などを通して、表現や実現をしていると思いますか？
主催者の方のリアルな行動、発言、振る舞い方などを書いてみてください。

⇒次ページへ

Q4、今までの回答を振り返ってみると、主催者にとって、どのような状態や基準が満たされている時に、『“愛”や“幸福”がある状態』だと思っていそうでしょうか？
また、どのような状態や基準が満たされていない時に、『“愛”や“幸福”が無い状態』だと思っていそうでしょうか？

《主催者は、どのような状態や基準が満たされている時に、『“愛”や“幸福”がある状態』か？》

➤

➤

➤

➤

➤

《主催者は、どのような状態や基準が満たされていない時に、『“愛”や“幸福”が無い状態』か？》

➤

➤

➤

➤

➤

Step2 : アフターコロナの新しい時代“価値基準”などを更新する

Q5、ここからは、あなた自身の価値基準、人生観、考え方などを洗い出していきます。

(1) あなた自身は、今まで、次のAとB…どちらが『“愛”や“幸福”がある状態』だと感じていたと思いますか？

A _____ or _____ B

A：自分の価値観、やり方、ルールを他人にも押し付ける
または、他人から与えられた価値観、やり方、ルールに従ってしまう

B：他人の価値観、やり方、ルールは尊重し、自分の価値観、やり方、ルールを他人に押し付けることはしないし、他人から与えられた価値観、やり方、ルールに、むやみに従うこともしない

➤ これからの新しい時代、あなたは、上の『AとB』…どちらで生きていきますか？

A _____ or _____ B

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『自分を大切にすること』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

(2) あなた自身は、今まで、次のAとB・・・どちらが『“愛”や“幸福”がある状態』だと感じていたと思いますか？

A or B

A：『自分が正しい、他人が間違っている』という“正しい、正しくない”にこだわる

B：“正しい、正しくない”にこだわらず、自分の正しさを主張しようとしな

➤ これからの新しい時代、あなたは、上の『AとB』・・・どちらで生きますか？

A or B

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『自分を大切にする』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

(3) あなた自身は、今まで、次の A と B・・・どちらが『“愛” や “幸福” がある状態』だと感じていたと思いますか？

A or B

A：何かをやろうとする時、『それは、やりたいことか？』という、“自分がやりたいかどうか”で判断する

B：何かをやろうとする時、『出来そうだからやる、出来そうもないからやらない』という“できそうか・できなさそうか”で判断する

➤ これからの新しい時代、あなたは、上の『A と B』・・・どちらで生きていきますか？

A or B

➤ その『A または B』で生きていくことは『自分を大切にすること』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『A または B』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『A または B』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

- (4) あなた自身は、今まで、次のAとB・・・どちらが『“愛”や“幸福”がある状態』だと感じていたと思いますか？

A or B

A：相手から与えて欲しいものを『欲しい』とリクエストする

B：相手の状態を考えて、欲しくてもリクエストなどはせずに我慢する

- これからの新しい時代、あなたは、上の『AとB』・・・どちらで生きていきますか？

A or B

- その『AまたはB』で生きていくことは『自分を大切にする』ということに、どう結びつきそうですか？
- その『AまたはB』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？
- その『AまたはB』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

(5) あなた自身は、今まで、次のAとB・・・どちらが『“愛”や“幸福”がある状態』だと感じていたと思いますか？

A or B

A：人から愛されたいと思っている

B：人を愛したいと思っている

➤ これからの新しい時代、あなたは、上の『AとB』・・・どちらで生きますか？

A or B

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『自分を大切にする』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

(6) あなた自身は、今まで、次のAとB・・・どちらが『“愛”や“幸福”がある状態』だと感じていたと思いますか？

A or B

A：愛は与えられるものだと思っている

B：愛は与えるものだと思っている

➤ これからの新しい時代、あなたは、上の『AとB』・・・どちらで生きていきますか？

A or B

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『自分を大切にする』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

(7) あなた自身は、今まで、次のAとB・・・どちらが『“愛”や“幸福”がある状態』だと感じていたと思いますか？

A or B

A：人から認めてもらふことは必要としない

B：人から認めて欲しいと思う

➤ これからの新しい時代、あなたは、上の『AとB』・・・どちらで生きていますか？

A or B

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『自分を大切にする』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

(8) あなた自身は、今まで、次のAとB・・・どちらが『“愛”や“幸福”がある状態』だと感じていたと思いますか？

A or B

A：自分の弱さ、不完全さも、外部に見せるし、それをネタに笑いも取ったりする

B：自分の弱さ、不完全さは、それを外部に見せないように頑張る

➤ これからの新しい時代、あなたは、上の『AとB』・・・どちらで生きていきますか？

A or B

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『自分を大切にすること』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

(9) あなた自身は、今まで、次のAとB・・・どちらが『“愛”や“幸福”がある状態』だと感じていたと思いますか？

A or B

A：周りの人より優れていたいし、勝ちたいし、負けたくないと思う

B：自分が優れていることを証明しようとも思わないし、勝ち負けに興味は無い

➤ これからの新しい時代、あなたは、上の『AとB』・・・どちらで生きていきますか？

A or B

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『自分を大切にする』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

(10) あなた自身は、今まで、次のAとB・・・どちらが『“愛”や“幸福”がある状態』だと感じていたと思いますか？

A or B

A：何かをやろうとする時、何かを始めようとする時に、過去に上手くいった方法にこだわらず、新しい方法なども考える

B：何かをやろうとする時、何かを始めようとする時に、過去に上手くいった方法にこだわる

➤ これからの新しい時代、あなたは、上の『AとB』・・・どちらで生きますか？

A or B

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『自分を大切にすること』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『人とのつながりを感じる』ということに、どう結びつきそうですか？

➤ その『AまたはB』で生きていくことは『未知の体験ができる』ということに、どう結びつきそうですか？

⇒次ページへ

Q6、Step2 の回答を振り返ってみて、あなた自身にとって、今後、どのような状態や基準が満たされている時に、『“愛” や “幸福” がある状態』だと思っていきますか？
また、どのような状態や基準が満たされていない時に、『“愛” や “幸福” が無い状態』だと思っていきますか？

《あなた自身、どのような状態や基準が満たされている時に、『“愛” や “幸福” がある状態』か？》

➤

➤

➤

➤

➤

《あなた自身、どのような状態や基準が満たされていない時に、『“愛” や “幸福” が無い状態』か？》

➤

➤

➤

➤

➤

Step3 : 新しい時代の“価値基準など”と“身体”を連携させる

Q7、あなたは、国の法律などで「意味が分からない、納得のいかないこと」を、長い間やらされ続けたら、正直、どう思いますか？

➤

➤

➤

➤

➤

➤

➤



Q8、『脳』は、自分の存在に関する象徴の部位で、
他者原因、他者基準で動いていて、自分の存在やルールを他人任せにしている時や、
他者からの「こうあるべき、こうあってはならない」に従っている時、不具合が起きやすい
部位です。

(1)そこで、あなたは、Step2 で決めたアフターコロナの新しい時代の価値基準などで生きて
いくに当たって、『脳』に、どのように動いて欲しいですか？
何のために『脳』を必要としますか？
新しい時代において『脳』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2)上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？どのようにして分かりますか？

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

⇒次ページへ

Q9、『目』は、過去、現在、未来をはっきり見据える能力を象徴する部位であり、過去、現在、未来に見たくないものがある時や、見ること、向きあうことを恐れていることがある時、人生の失望、悲観がある時にトラブルが起きやすい部位です。

(1)そこで、あなたは、Step2 で決めたアフターコロナの新しい時代の価値基準などで生きていくに当たって、『目』に、どのように動いて欲しいですか？
何のために『目』を必要としますか？
新しい時代において『目』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2)上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？どのようにして分かりますか？

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

⇒次ページへ

Q10、『のど』は、表現するための道。創造への経路を象徴している部位であり、「何かを受け入れたくない」と感じている時、「親だから～こうしなきゃ～」「長女だから～～こうしなきゃ～」など、自分のやりたいことを創造することを押さえつけている時、「自分は可愛そう！！」「自分は犠牲者だ～」と感じている時などにトラブルが起きやすい部位です。

(1)そこで、あなたは、Step2 で決めたアフターコロナの新しい時代の価値基準などで生きていくに当たって、『のど』に、どのように動いて欲しいですか？
何のために『のど』を必要としますか？
新しい時代において『のど』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2)上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？どのようにして分かりますか？

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

⇒次ページへ

Q11、『肩』は、喜びを持って人生を歩いていく能力を象徴している部位であり、多くの義務を自分に課している時、他人に多くのことをしすぎようとしている時、「他人を幸せにすること、成功させることは、私の責任だ」と強く思い、それを義務でやっている時などにトラブルが起きやすい部位です。

- (1)そこで、あなたは、Step2 で決めたアフターコロナの新しい時代の価値基準などで生きていくに当たって、『肩』に、どのように動いて欲しいですか？
何のために『肩』を必要としますか？
新しい時代において『肩』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2)上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？どのようにして分かりますか？

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

⇒次ページへ

Q12、『背中』は、人生を支えるベース、土台、サポートを象徴している部位であり、「自分は十分に支えられていない」という感覚がある時などにトラブルが起きやすい部位です。

(1)そこで、あなたは、Step2 で決めたアフターコロナの新しい時代の価値基準などで生きていくに当たって、『背中』に、どのように動いて欲しいですか？
何のために『背中』を必要としますか？
新しい時代において『背中』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2)上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？どのようにして分かりますか？

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

⇒次ページへ

Q13、『肺』は人生を受け入れる能力を象徴している部位であり、肺は、呼吸をするために必要な部位で、「呼吸」は「自立、自由」の象徴。つまり、「自立、自由」ということが脅かされていると感じている時にトラブルが起きやすい部位です。

(1)そこで、あなたは、Step2 で決めたアフターコロナの新しい時代の価値基準などで生きていくに当たって、『肺』に、どのように動いて欲しいですか？
何のために『肺』を必要としますか？
新しい時代において『肺』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2)上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？どのようにして分かりますか？

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

⇒次ページへ

Q14、『心臓』は、愛、喜び、安心感を生み出す中核を象徴している部位であり、「人生に、愛、喜び、安心感が欠けていると思っている」と感じていると緊張状態になり、不具合が発生しやすい部位です。また、「本当の自分の中心で生きていない」時、「本当の自分の中心からズレた行動を続けたり、本当の自分の中心からズレたまま無理をしている」時にトラブルが起きやすい部位です。

(1)そこで、あなたは、Step2 で決めたアフターコロナの新しい時代の価値基準などで生きていくに当たって、『心臓』に、どのように動いて欲しいですか？

何のために『心臓』を必要としますか？

新しい時代において『心臓』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2)上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？どのようにして分かりますか？

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

脳内プログラムを新陳代謝させて、身体の新陳代謝と、

創られる現実の新陳代謝も創り出そう！！

脳の動かし方を変えるところから、健康状態を創り出していくことを、個別にご相談されたい方は、下記の連絡先へお気軽にご連絡ください。

ご連絡先

トランスフォームマネジメント株式会社 梯谷幸司
(ハシガイコウジ)

Mail : hashigai@transform-m.co.jp

【トレーナー紹介】

梯谷幸司(ハシガイコウジ)

心理技術アドバイザー／メンタルトレーナー

トランスフォーメショナルコーチ®

心身言語療法家

神経科学研究家

トランスフォームマネジメント株式会社 代表取締役

人間心理、言語心理学、催眠療法、LAB プロファイル、NLP（神経言語プログラミング）など、これまで世界的な専門家に師事し、34年以上の歳月をかけ科学的手法に基づいた独自の成功理論である「梯谷メソッド」を確立。

夫婦問題からうつ病患者、経営者、プロのアスリートに至るまで、クライアントの抱える先入観や思い込みを一瞬で特定し、脳の95%を支配する潜在意識をフル活用させ、精神的、身体的苦痛を伴わずにのべ69,500人のセルフイメージを変革してきた。

わずか30分で成功者ゾーンに意識変革させるその手法は、経営者やビジネスマンからも「再現性が高い」と絶大な支持を得ている。

のべ69,500人以上のトレーニングやセッション経験を武器に、外資系企業へのコンサルティングや研修事業なども行い、一般向けにはワークショップを精力的に開催中。

著書として、『“偽りの自分”からの脱出』（幻冬舎）、

『本当の自分に出会えば、病気は消えていく』（三笠書房）

『なぜかうまくいく人の すごい無意識』（フォレスト出版）

『無意識を鍛える』（フォレスト出版）

がある。

