

思考、感情、行動を変更する方法

=====

※このメールは『ヤギコーチ無料オンラインセミナー』『創造主覚醒メソッド』に参加いただいた方にお送りしています。

=====

こんにちは、ヤギです ^^。

ある哲学者が言いました。

=====

人間は理性の生き物でもなければ
本能の生き物でもない。

人間は「習慣の生き物」である

=====

アメリカの哲学者である
ジョン・デューイ氏の言葉です。

これは言い換えると・・・

=====

人間は「反応の生き物」である

=====

そう解釈できると、私は考えます。

人間は以下の3ステップで、

『思考、感情、行動』

といった“反応”を決定しています。

- ① 外部情報を「五感」がキャッチ。
- ② 脳内の「記憶」にアクセス。
- ③ 思考、感情、行動の「反応」が決定。

上記の3ステップを
さらに簡素化するとこうなります。

- ① 五感を介して情報が「入力」される。
- ② 脳内で「情報の処理」がされる。
- ③ 反応が「出力」される。

つまり、

『入力→情報処理→出力』

これが“人間の行動メカニズム”なのです。

ここから、

『自分の反応をコントロールする方法』

が見えてきます。

その方法は2つ。

=====

方法①：入力する情報を変更する

方法②：情報処理を変更する

=====

この2つの“どちらか”を行えば
自分の反応を変えることができます。

この方法を使いこなすことで、

自分を苦しめる反応パターンすらも

『望ましい反応パターン』

に変更することが可能になります。

これは言い換えると、

『習慣を自由自在に書き換える技術』

とすることができます。

ちなみに「方法①」の・・・

”入力する情報を変更することで
自分の反応を変える方法”

これは、誰もが良く体験していることです。

例えば、

「好きな人」

「嫌いな人」

それぞれの情報を入力したとき、

あなたの反応（出力）って
まったく違いますよね？（笑）

つまり・・・

“嫌いな人の情報を”入力すると
“ネガな反応”になってしまうので、

“好きな人の情報”を入力して
“ポジな反応”をしていきましょう。

それが「方法①」になります。

しかしです。

日常社会において、

好きな人の情報だけを入力
することなんてできるでしょうか？

正直、不可能ですよ。

日常社会を生きていると、

「嫌な情報」

を入力せざるを得ない局面に
ぶつかることは絶対ありますから。

つまり、日常社会を生きる私たちは、

『方法②：情報処理を変更する』

を、マスターすることが必要になります。

ちなみに「方法②」を一言で説明すると、

=====

”ネガな情報”を入力しても
”ポジな反応”を出力する方法

=====

ということです。

正直、これができたら、
人生は驚くほど楽になります。

なぜなら、

どんな情報が入ってきても
快の反応が取れるワケですから。

「そんなことできるのかよ?!」

そこで今から・・・

=====

自分を“辛く苦しくさせる自動反応”を
自分を“楽に幸せにする自動反応”に
矯正する 5 ステップ

=====

を、公開します。

■ステップ 1：

外部にある“全ての情報”が

あなたの「反応」を引き起こす
“引き金”になっていることを確信する。

あなたの五感がキャッチできる

『全ての外部情報』

は”反応の引き金”になっています。

例えば・・・

落ちている「ゴミ」にすらあなたは、

=====

入力（例：ゴミを見る）

↓

情報処理（脳内記憶）

↓

出力（例：不快な反応）

=====

上記の“3ステップの流れ”を
無意識に自動で行っています。

ちなみに、

『全ての情報は反応の引き金』

これは“外部の情報”だけに限りません。

記憶などの「内部の情報」も
反応の引き金になっています。

例えば、昔見たホラー映画を思い出すと、

「恐くなる」

といった“反応”をしちゃいますよね？

『全情報は引き金である』

まずこの事実を、腑に落としてください。

■ステップ2：

あなたが“ネガな反応”を
反射的にしてしまったとき、
どの情報が引き金になったか分析する。

あなたが“ネガな反応”をしてしまったら、

『その引き金になった情報』

を、特定するよう努めてください。

例えば、

あなたは気がついたら
不快な反応をしていたとします。

この引き金を特定してみたら、

「寒い」

という”外部の情報”が原因だと分かりました。

このように・・・

日常生活で自分が無自覚に
やっている反応を客観視するのです。

自分を客観視することは
簡単じゃないかも知れません。

しかし、

自分を客観視ができなければ
自分を変えることは不可能です。

少しずつで OK です。

自分を客観視する力を
コツコツと磨いていきましょう。

■ステップ3：

今後、ネガな反応を引き出す情報を
受けた時は“どの記憶”と結ぶか？
これを先回りして決めておく。

例えば、

「寒い」

という“情報の引き金”によって
あなたは“ネガな反応”をしました。

これは、あなたが“脳内の情報処理”によって

「寒さでイヤな思いをした体験」

といった“過去記憶”と結びつけたためです。

その結果、

あなたは“不快な反応”に
誘導されてしまったと。。

ちなみに“普通の人”なら、

「寒い！ あー嫌だ！ 嫌だ！」

そんなネガな反応を永遠に続けるだけです。

しかし、あなたは違います。

=====

次に「寒い」という情報が来たとき、
脳内にある「どの記憶」と結びつけられ
私は「快の反応」になることができるか？

=====

そう自問して”先手”を打ってください。

「寒い → 不快の記憶」

から

「寒い → 快の記憶」

に、変更するための”対策を練る”のです。

すると、あなたは過去の記憶に・・・

=====

寒いときに大好きな友達と
雪合戦をした楽しかった体験

=====

があったことを思い出しました。

この記憶を利用して、以後は・・・

『寒い → 雪合戦の思い出』

という回路で結ぶよう意識するのです。

「快の記憶がない場合はどうするの？」

その場合は、

”引き金の情報”と”記憶の結びつき”
が理想的な人をモデリングしましょう。

モデリングは、

あなたの理想をすでに叶えている人
と共に過ごすことが最も効果的です。

しかし、それは難しいと思います。

なので、

『本や映画』

から仕入れると良いでしょう。

■ステップ4：

ステップ2と3を繰り返して
情報と記憶の“理想の結びつき”を
強化して“望ましい反応”に書き換える。

今までに作ってしまった、

『情報と記憶の結びつき』

これは非常にガンコです（汗）

なので、ステップ2と3を
繰り返すことが絶対に欠かせません。

繰り返していくことで・・・

引き金となる情報と、
設定した望ましい記憶を結ぶ
回路が太くなって強化されていきます。

その回路が太くなったときに、

『習慣（癖）』

ができると解釈してください。

このとき、

あなたは”望みどおりの反応”を
自動的にできるようになるでしょう。

■ステップ5：

それでも反応を変えられない場合は、
心の傷が原因の可能性があるので
過去を癒すことを優先する。

ステップ1～4をやっても・・・

・反応を変えられない。

・そもそも出来る気がしない。

そんな強い拒絶感がある場合は、

『心の傷（葛藤）』

が、そこにある可能性があります。

その場合は、無理しないでください。

その代わりに・・・

=====

「なぜ、その反応が出るのだろうか？」

「なぜ、変える気になれないのだろうか？」

=====

そう“自分の心”に聞いてください。

そして、

その際に表出する「感情」を
ただただ感じて受け入れましょう。

癒しは『共感・受容』によって起こります。

最初のうちは・・・

自分で自分の否定的な部分を
受容するのは難しいかも知れません。

ただ、その場合でも感情を拒絶せず、
感じて受け入れることを意識しましょう。

苦しい場合はすぐに休んでください。

また気が向いたときに
少しずつ取り組めば良いのです。

そうすることで「癒し」が
少しずつ少しずつ起こっていきます。

その結果・・・

「変わりたい」

そんな“行動モチベーション”が
少しずつ湧いてくるようになります。

そうなったときに
4ステップを開始すればOK。

遅いことは何もあります^^。

=====

【まとめ】

人間は反応（習慣）の生き物である。

反応は「情報と記憶の結びつけ」を
矯正すれば自由に変更が可能である。

=====

ぜひ、参考にしてください。

それでは、またメールしますね ^ ^。

ヤギヒロキ