

理想のパラレルワールドに移動する技術

=====
※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^^。

「後悔」

生きていれば
誰もが経験することです。

でも、

後悔はできるだけ
したくはありませんよね？

ちなみに“後悔の本質”とは・・・

=====
人生における「選択ミス」
=====

そのように私は考えています。

なぜなら“今の人生”は、

『過去の選択』

によって創造されたものだからですね。

あなたは、

今まで数えきれないほどの
選択を繰り返してきたと思います。

ちなみに、

もし、私たちが生きている世界が

『パラレルワールド』

で成り立っていたらどうでしょう？

日常の1つ1つの選択が、

人生に“とんでもない影響”を
与えていることになるといませんか？

例えば・・・

AとBの”2つの選択肢”があるとしたら、

- ・ A を選んだあなた
- ・ B を選んだあなた

このように現実が分岐して行って
パラレルワールドが発生していきます。

ここから、さらに・・・

それぞれのパラレルワールドで、
新たな選択を繰り返していくと
どうなっていくでしょう？

パラレルワールドが、

『ほぼ無限』

に増えていきます。

以下の画像のようにです。

<http://ar8.jp/l/m/BygpHGmFpBvJfD>

つまりです。

もし、

この世がパラレルワールドで
成り立っているとしたら・・・

『後悔だらけの世界にいるあなた』

『望みどおりの世界にいるあなた』

それぞれのあなたが“同時並行”で
異なる人生を送っていることとなります。

もうお分かりだと思いますが、

異なるパラレルワールドの違いとは、

『選択の質』

この違いだけだということです。

もちろん、

パラレルワールドが本当に
存在するかは判明していません。

しかし、量子論を研究する物理学者で、

パラレルワールドは無限に存在する
という仮説を唱える人は複数います。

繰り返しますが、
パラレルワールドがあるかは分かりません。

しかし・・・

=====
人生は「選択」で創造されている

=====
これが“間違いのない事実”なのは、
ここまで読まれた方なら分かると思います。

実は、ヤギコーチは、

『あなたが望ましい選択だけ』

をピンポイントでつかむ方法を知っています。

はっきり言って、

パラレルワールドがあるかないかは
どーでも良い話。

なぜなら・・・

あなたが“自分の人生”において、

『望ましい選択だけ』

をピンポイントで行い続けたら、

あなたが『最高の人生』を手

することは”間違いがない”からです。

今から、

=====

望ましい選択をする確率を極限まで高め
理想の人生に移動するための5ステップ

=====

を公開します。

■ステップ1：

日常生活の中でネガティブな
感情や体感覚になったら、
それを察知する。

認知行動療法では・・・

何らかの刺激を受けたときに
頭から“反射的に浮かぶ思い”を

『自動思考』

という名称で呼んでいます。

これは、前回のメルマガでもお話した、

「寒い」

という情報を“五感”が受け取って
脳内が“記憶”を使って情報処理をして

「嫌だな！」

そんな思考を反射的にしてしまう
反応のメカニズムのことです。

ちなみに、言うまでもありませんが、

「嫌だな！」

という自動思考は“ネガティブ”な
感情と体にあなたを導いてしまいます。

つまり・・・

自分をネガティブな感情と体に導く
自動思考を数多く持っている人ほど、

『生き辛い人生』

を送ることになります。

反対に・・・

自分をポジティブな感情と体に導く
自動思考を数多く持っている人ほど、

『楽で幸せな人生』

を送ることができます。

ここから・・・

=====

“人生を征する者”とは、
“自動思考を征する者”である

=====

という「人生の攻略法」が見えてきます。

自分の自動思考を攻略するには、

日常生活の中で感情や体感覚が、
ネガティブになった瞬間を察すること。

まず、これが“第一ステップ”になります。

■ステップ2：

自分が“どんな自動思考”をしたことで
ネガティブな感情や体感覚に

なったのかを“言語化”する。

人間の”自動思考”が発生する
流れは簡単に表すようになります。

- ① 状況（例：寒い気温）
- ↓
- ② 心の声（例：嫌だな！という自動思考）
- ↓
- ③ 感情と体感覚（ネガティブな状態になる）

ちなみに・・・

②の心の声（自動思考）は、

『あなたの観念（思い込み）』

によって作られています。

つまり、ここから分かるのは、

=====

あなたが持つ“観念”によって
あなたの“自動思考の質”が決まる

=====

ということです。

そのため、まずは、

『心の声（自動思考）の言語化』

が必要になります。

あなたが“どんな観念”を持って
生きているかを視覚化するのです。

あなたは自分に、こう質問してください。

=====

私がネガティブな感情や体になったの
は、どんな自動思考をしたからなのか？

=====

例えば、あなたが、

「寒い」

という状況に対して、
ネガな感情になってしまったのは
心の中で何を思ったからでしょう？

その思考を「言語化」するのです。

自分が感じるまま言葉にしましょう。

また、

思いつくだけ言葉にしてみてください。

■ステップ3：

言語化した内容を参考に

逆に“あなたをポジの感情や体”に導く

“望ましい言葉”を考えて書き出してみる。

ステップ2では、例えば、

「寒い」

という状況において

あなたを“ネガな感情や体”に導いた

心の声（自動思考）を言語化しました。

ステップ3では、

「寒い」

という状況において

あなたを“ポジな感情や体”に導く

心の声を“言葉”で作ってみてください。

例えば、ステップ2のワークで、

寒いという状況に対してあなたは・・・

「嫌だな！」
「風邪引くじゃない」
「手や足の先が痛いな～」

・・・etc

あなたを”ネガな感情や体”にする
自動思考を“言語化”したとします。

これに対して、ステップ3では、

寒いという同じ状況でも、
あなたを”ポジな感情や体”に導く
自動思考の言葉を作っていきます。

「洋服が楽しめるぞ！」
「冬はワクワクするなあ」
「楽しかった〇〇を思い出すなあ」

・・・という感じです。

あなたの感情をポジにする
望ましい言葉を思いつくかぎり
たくさん書き出してみてください。

■ステップ4：

書き出した“望ましい言葉”のうち
あなたを”ポジの感情や体”に導く効果が
“極めて強い言葉”を厳選してリスト化する。

ステップ3で書き出した
望ましい言葉を口に出してみましょう。

※心の中で唱えてもOKです。

そのとき、

あなたの感情や体の
変化を感じてみてください。

すると、望ましい言葉の中でも、

“グッと強く高ぶるもの”もあれば、
“たいしてグッとこないもの”まで、

色々あるはずです。

その中から、

あなたの“琴線”に触れ、
あなたをポジティブな感情や体に
グン！と上げてくれる言葉を厳選します。

厳選した“言葉リスト”を作ってください。

■ステップ5：

厳選した“望ましい言葉リスト”を暗記し、
ネガな反応が出たときに呪文のように
唱えて脳に刷り込んでいく。

正直、「既存の自動思考」はガンコです。

今までの人生で何度も繰り返してきた
ネガティブな自動思考を上書きするには、

それと同じように・・・

ポジティブな自動思考になるまで
望ましい言葉を何度も繰り返して
矯正する必要があります。

例えば、

次にまた「寒い」という状況になれば
既存の自動思考をやってしまうでしょう。

しかし、その自動思考に
流されるまま終わるのではなく、

既存の自動思考を打ち消すために
”望ましい言葉リスト”を唱えるのです。

すると・・・

あなたの感情や体の状態が
変わることを実感するはずですよ。

ネガな感情や体が完全に解消しなくても
楽になる感覚を少しでも感じるはずですよ。

これを何度も繰り返していくことで、
自動思考が“ポジ側”に寄っていきます。

そして、

それが“習慣”として固まったとき、
あなたは”とんでもない変容”を遂げます。

これが、

=====

ポジ側の世界を選択する技術であり、
理想のパラレルワールドに移動する技術

=====

なのです。

ちなみに、上記の5ステップは・・・

あなたにとっての「最大の弱点」から
優先的に矯正するのがおすすめです。

必ず、その状況になったら…

ネガな自動思考が止まらなくなり
ネガな感情や体感覚にハマってしまう…。

そんな、あなたが”最も苦手な状況”
の自動思考から矯正していくことで、

大きな“人生の変容”を
実感しやすくなります。

ただし、決して無理しないでください。

なぜなら“最大の弱点”とは、

『あなたの心の傷（葛藤）』

が、根差す部分でもあるからです。

トラウマなど”強い葛藤”の場合は、

自分に対応可能と思える弱点から
5ステップを使って矯正してください。

以上、参考になれば幸いです。

それでは、またメールしますね^^。

ヤギヒロキ