

実践step1 ロケット・VAK・アンカリング・・・

一つ一つのワークは小さい(?)スキルですが

この一つ一つの積み上げで
大きなチカラになります。

日常生活の中でスグに使えるスキルなので
ぜひ活用しましょう。

その① ロケットのワーク

嫌な人を「遠くに飛ばす」かんたんイメージワーク

効果

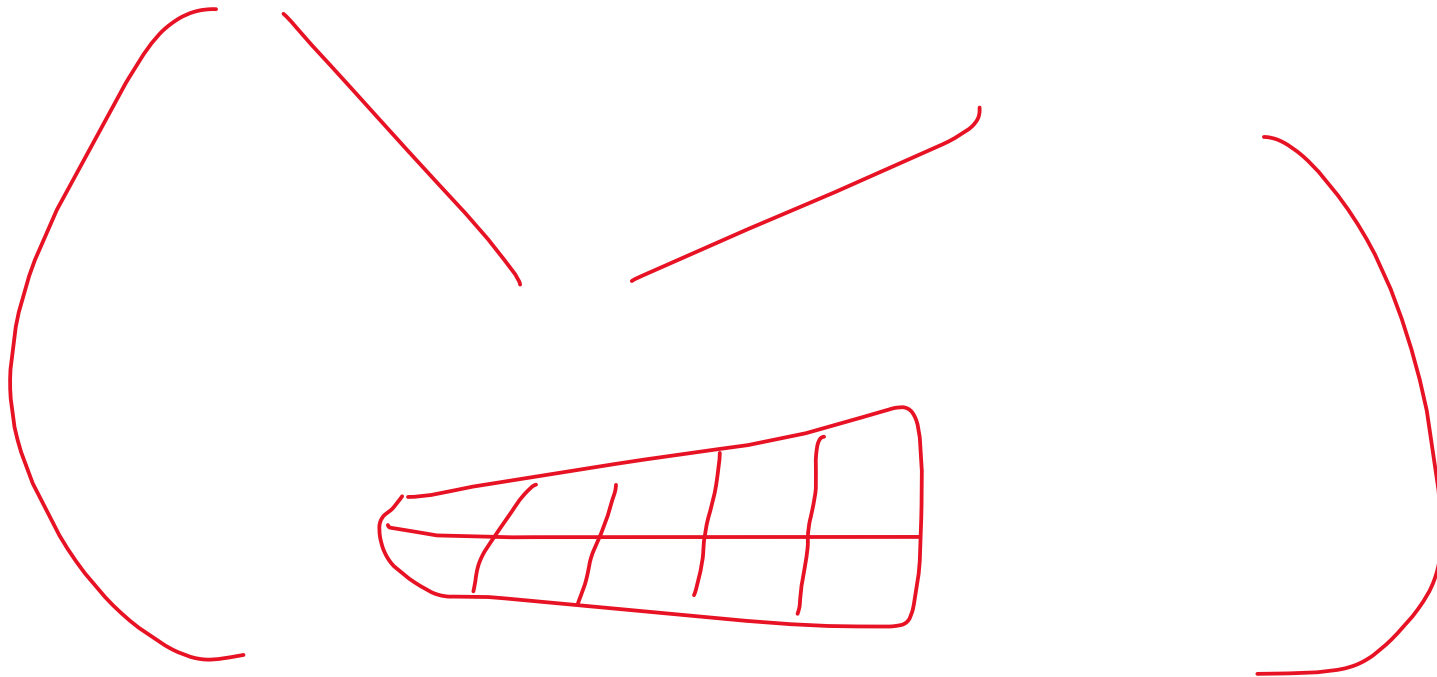
- ① ストレス発散
- ② 心の中の距離を「離す」
- ③ 「怒り」の感情を処理

メリット

- ① すぐにできる
- ② イメージ力がある人は効果大

その① ロケットのワーク

やり方 ①「アイツ」をイメージする



その① ロケットのワーク

やり方 ②「アイツ」にロケットを装着する



その① ロケットのワーク

やり方 ③「アイツ」ごとロケット発射！！



その① ロケットのワーク

そして…
飛んで行って



その① ロケットのワーク

やがて、
見えなく
なりました。

その① ロケットのワーク

あ(笑)

※こんな顛末を
想像してもOK!

そして…

音響さんになったつもりで
効果音を足しましょう。

「どっか~~~~ん！」「キラーン」
「シューーン」「チュドーン」…などなど。

※自分がしっくりくればなんでもOK

ついでに…

感想を一言どうぞ。

「よっしゃ～！」「スッキリした！」

「あばよ！」「じゃあね～♪」

※自分がしっくりすればなんでもOK

とにかく
「スッキリ」して

こころの距離を離すことができればOKです。

その② VAKを活用するワーク

五感を使ってイメージを変えるワーク

VAK→→ V=Visual 視覚
A=Auditory 聴覚
K=Kineshtetic 身体感覚

身体感覚・・・触覚、味覚、嗅覚を含む
「からだの感覚」

その② VAKを活用するワーク

五感を使ってイメージを変えるワーク

人によって、タイプが違います。

Vタイプ→ 「見る」に関連する口癖が多い

Aタイプ→ 「聴く」に関連する口癖が多い

Kタイプ→ 「感じ」に関連する口癖が多い

※しぐさや行動のクセも同様にあります。詳細はNLP。

その② VAKを活用するワーク

五感を使ってイメージを変えるワーク

効果

- ① ストレス発散
- ② こころの距離を「離す」
- ③ 「怒り」「我慢」など感情を処理

メリット

- ① すぐにできる
- ② タイプ別に効果が高いワークがある

その② VAKを活用するワーク

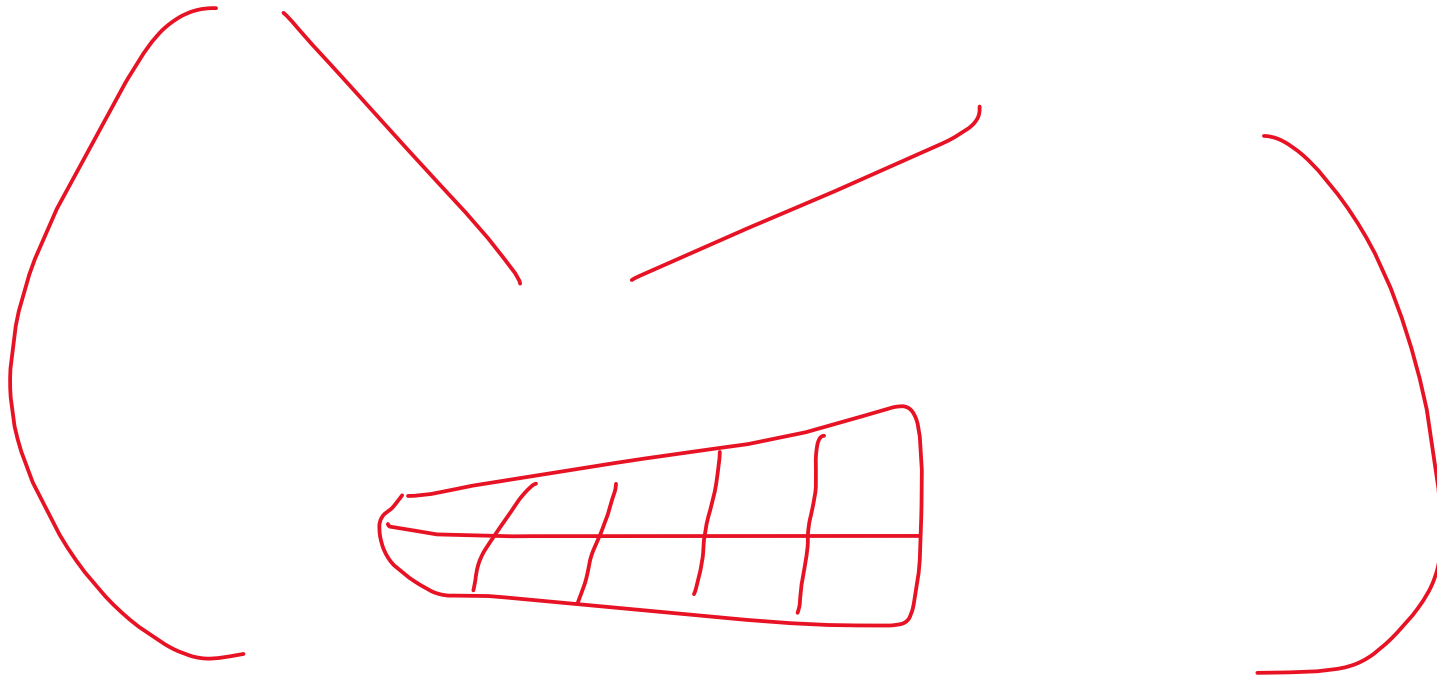
Vを活用するワークのやりかた

V・・・視覚を用いたワークで
ストレスを発散したり
こころの距離を開けたりします。

その② VAKを活用するワーク

Vを活用するワークのやりかた

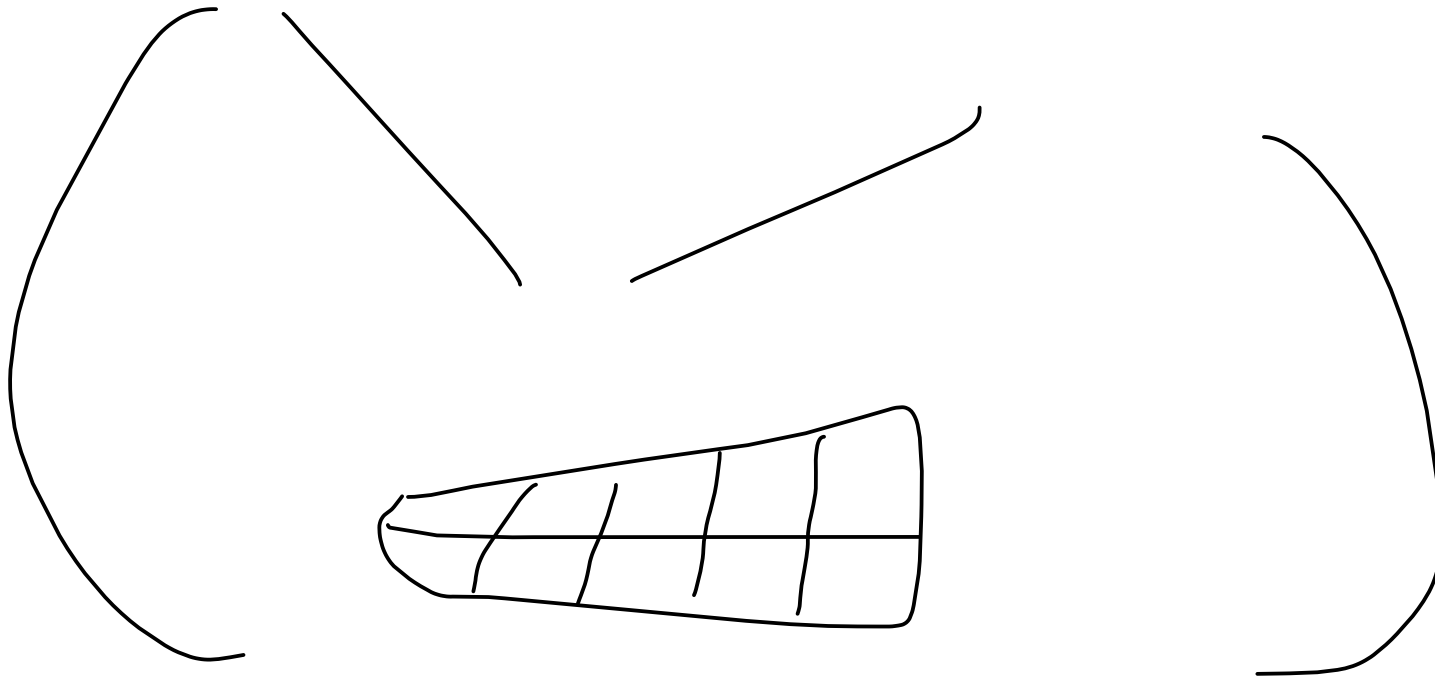
まずは・・・「アイツ」をイメージする



その② VAKを活用するワーク

Vを活用するワークのやりかた

やり方の例①白黒にする



その② VAKを活用するワーク

Vを活用するワークのやりかた

やり方の例②小さくする・遠ざける



その② VAKを活用するワーク

Vを活用するワークのやりかた

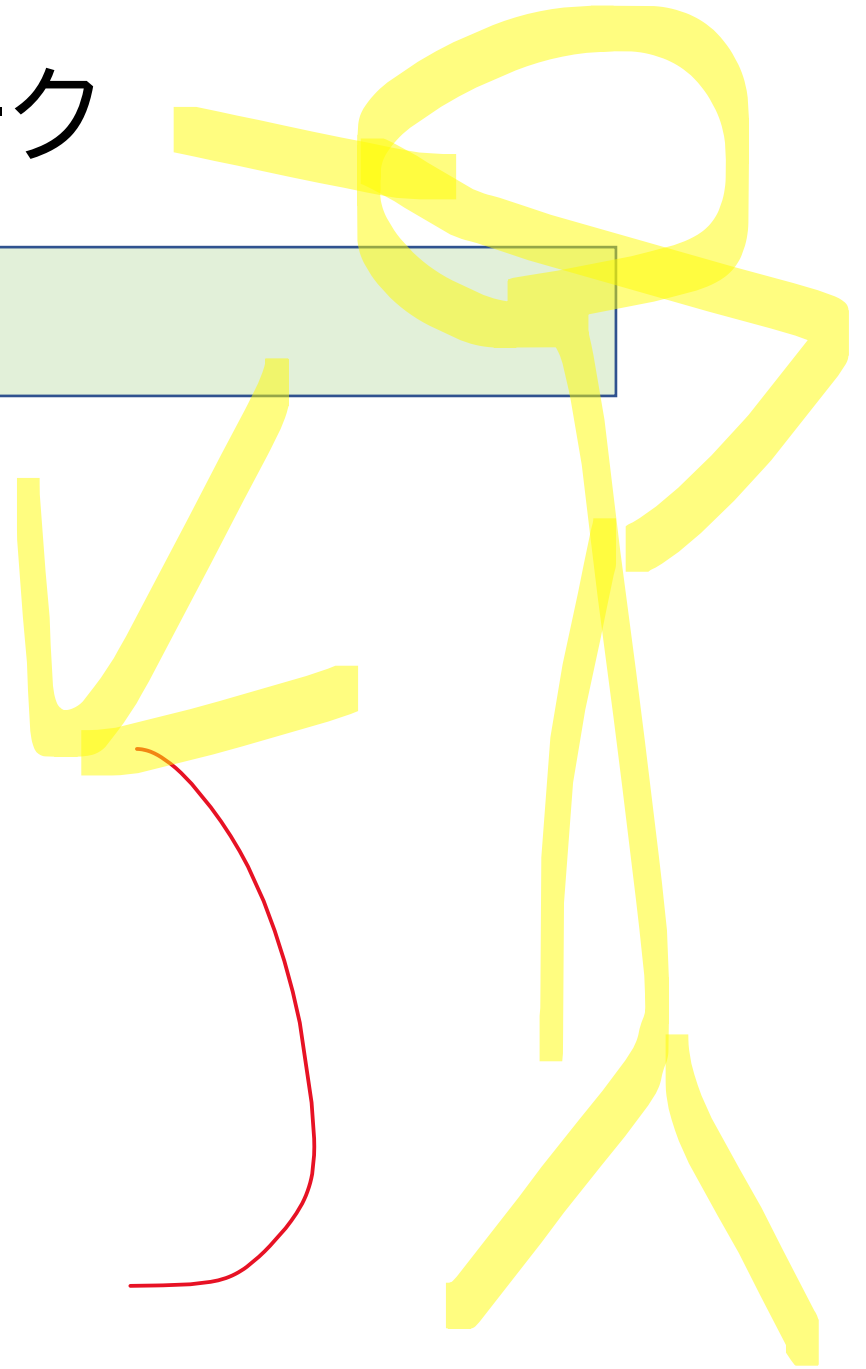
やり方の例③ピントをぼかす



その② VAKを活用するワーク

Vを活用するワークのやりかた

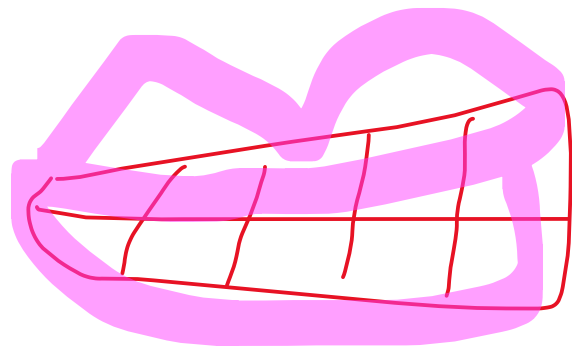
やり方の例③上から見下ろす



その② VAKを活用するワーク

Vを活用するワークのやりかた

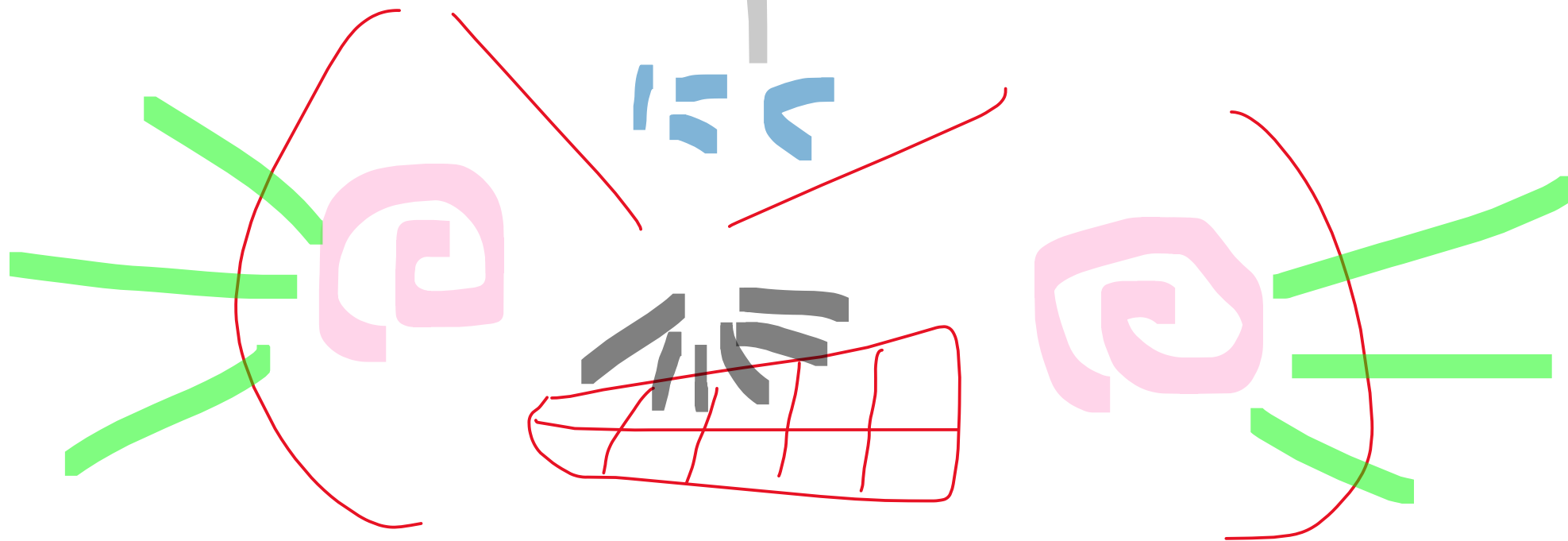
やり方の例④かわいく(面白おかしく)盛る



その② VAKを活用するワーク

Vを活用するワークのやりかた

やり方の例④かわいく(面白おかしく)盛る



その② VAKを活用するワーク

Vを活用するワークのやりかた

やり方の例④かわいく(面白おかしく)盛る

※有名なアニメなどのキャラクターと
「アイツ」を合体させてもOK!

ドラ○○○とか

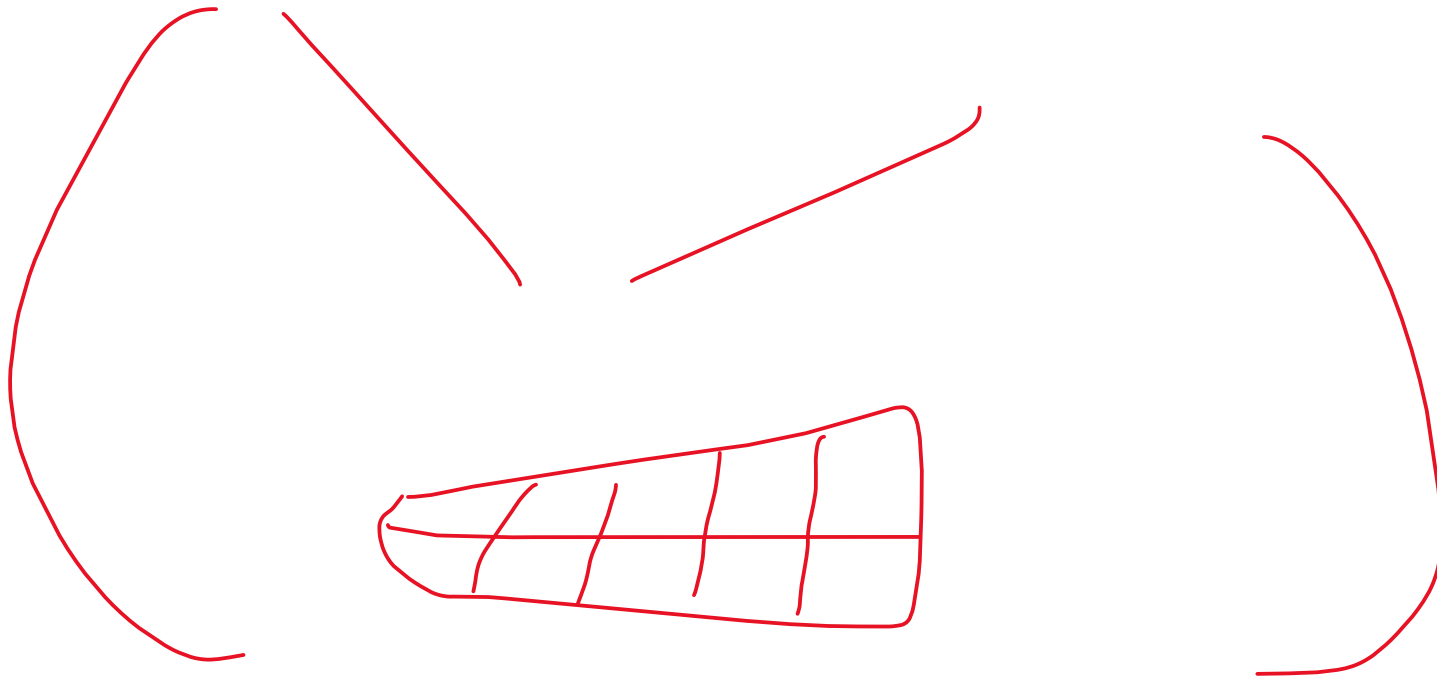
ミッ○○マウスとか

パトラ○シュとか (オトナの事情により画像用意できませんorz)

その② VAKを活用するワーク

Aを活用するワークのやりかた

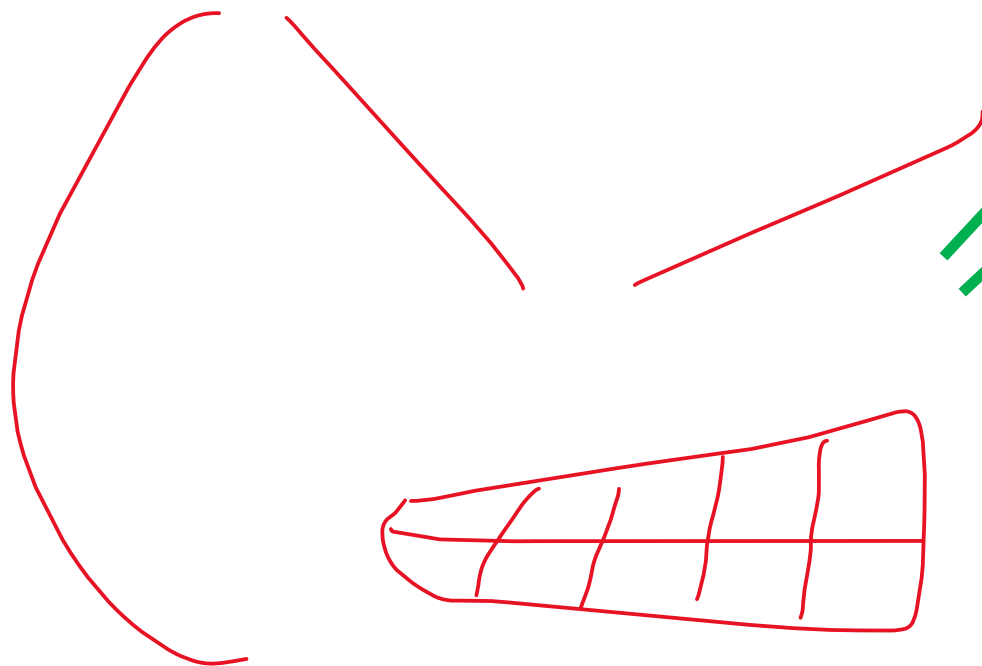
まずは・・・「アイツ」をイメージする



その② VAKを活用するワーク

Aを活用するワークのやりかた

聴覚なので・・・「声」を変えちゃいます！

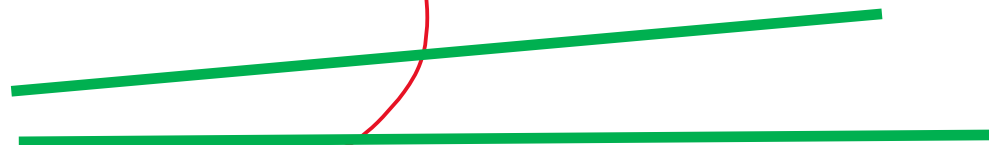


☆ドゥ声

☆裏声

☆ぱおんぴえん

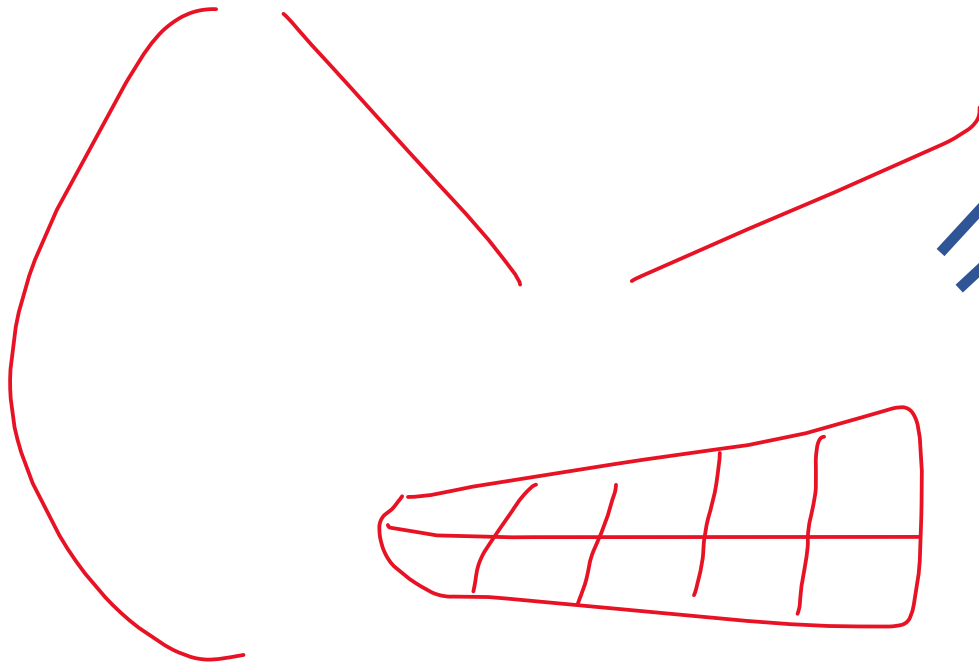
・・・などなど



その② VAKを活用するワーク

Aを活用するワークのやりかた

登場BGMをつけてもOK!



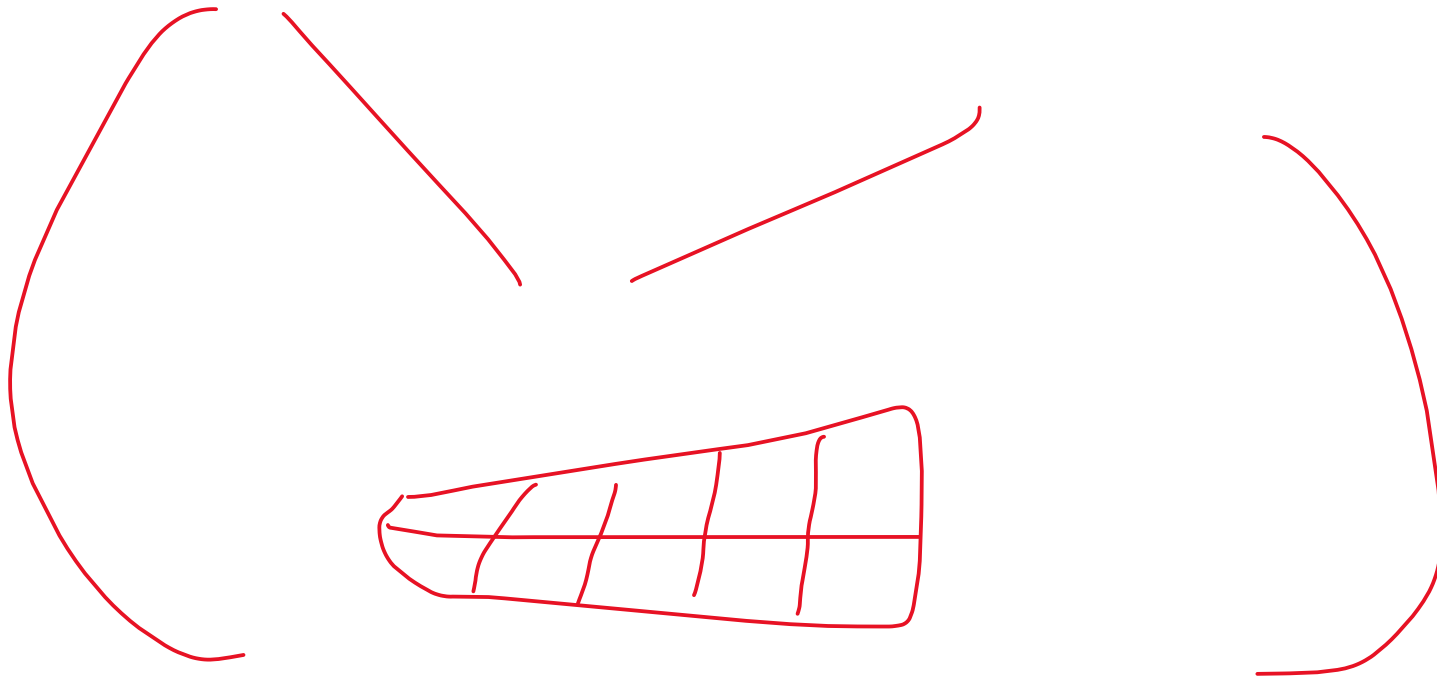
☆アン・○○マン
☆漫才
☆盆踊り
．．． などなど



その② VAKを活用するワーク

Kを活用するワークのやりかた

Kの「身体感覚」も同様です



その② VAKを活用するワーク

Kを活用するワークのやりかた

「温度」「感触」「におい」「味」などを

心地よかったり、安心できたりする
状況の時に

わざと「アイツ」をイメージして
「大した事ないじゃん！」という感覚を育てます。

その② VAKを活用するワーク

Kを活用するワークのやりかた

※ただし注意点

「温泉に入っている時」「食事中」などにアイツをイメージして逆にネガティブな感情が強くなるようであれば、無理にやらないで中断してください。

その② VAKを活用するワーク

Kを活用するワークのやりかた

※ただし注意点

そうでないと、逆効果になるリスクがあります。

温泉が大好きだったのに温泉に入っている時に無理やり
アイツを思い出して、逆にトラウマ増えて温泉嫌い
になったら、むしろ損ですよ。

その② VAKを活用するワーク

ということで、まとめ

VAKを活用するワークでは

比較的VとAのワークがおすすめです。
(もしもの時、すぐに中断できるので)

その③ アンカリング

VAKを活用してポジティブスイッチを押すワーク

アンカーの種類

- ①視覚アンカー
- ②聴覚アンカー
- ③体感覚アンカー
- ④空間アンカー

その③ アンカリング

①視覚アンカー

イメージでOKです。もしくは写真、画像など

「最高の状態の自分」「大好きなパートナーの顔」
「愛する家族の写真」「推しキャラ」・・・などなど。

※イメージの場合は、具体的に、詳細に。

その③ アンカリング

②聴覚アンカー

いわゆる「掛け声」でOK

「ありがとう」「すごい！」「よっしゃ！」
「よしよし」「素晴らしい！」・・・などなど。

その③ アンカリング

③体感覚アンカー

触感、圧力、温度など、からだの感覚です。

「ガッツポーズ」「ジャンプ」「カイロのぬくもり」
「羽毛布団」「自分の胸に手を当てる」・・・など。

その③ アンカリング

④空間アンカー

いわゆる「場所＝環境」です。

「カフェ」「図書館」「本屋さん」「ソファー」
「車」「お気に入りの銭湯」・・・などなど。

その③ アンカリング

活用のポイント

これらのアンカーを組み合わせて
最高の「自分づくりアンカー」を作ります。

…さっそく作ってみましょう！
(あとでシェアします)

その③ アンカリング

アンカーの種類

- ①視覚アンカー
- ②聴覚アンカー
- ③体感覚アンカー
- ④空間アンカー

→これらを組み合わせて、あなただけの
「最高の自分づくりアンカー」を作ります。

これらのワークは

日常生活の中で簡単に実践
できるものばかりなので

ふだんから積極的に実践して
いきましょう！