

アファメーション

アファメーション・・・「宣言」のことです。

潜在意識に刷り込みをします。

潜在意識が変わり、意識レベル、行動レベルに変化をもたらします。

ただし・・・間違った使い方をすると
効果がないばかりか

潜在意識に
「悪い刷り込み」をしてしまいます。

アフターメーションの正しい使い方を
学び、実践していきましょう！

ポイントは

「潜在意識の法則を活用すること」です。

潜在意識の法則って何だったっけ？
…っていう場合は

別ワーク「こころの法則について」
の資料をご覧くださいね。

次のスライドから
良いアフターメーションのポイントを
ご紹介しますね。

アファメーションのポイント①

主語は「私」

潜在意識の法則

「自分・他人の区別が分からない」を活用

敢えて「私は」をつけることで、より強力に
潜在意識に呼びかけることができます。

アファメーションのポイント②

肯定的なことばだけ使う

潜在意識の法則

「ないことが理解できない」を活用

何を言っても「ある」と潜在意識は
「ある」と認識するのですから
肯定的なことばを使いましょう。

アファメーションのポイント③

すでに達成しているというテイで

潜在意識の法則

「時間・空間の概念がない」を活用

すでに「叶っている」のですから

(本当は未来のことを話しているのだけれども)

潜在意識は「今、達成できている」と認識するのです。

アフアメーションのポイント④

現在進行形にする

「最高に幸せだ！」だけだと・・・

自分を否定する声はこうあなたに囁きます。

「え？でもまだできてないじゃん」

→潜在意識が「否定」を認識するのでマイナス効果になる

→この声を防ぐ(矛盾を感じないようにする)ために
現在進行形にする必要があります。

アファメーションのポイント⑤

比較はしない

何かと比較すると・・・

自分を否定する声はこうあなたに囁きます。

「私は〇〇さんより不幸」「××さんよりお金ない」・・・etc
→潜在意識が「否定」を認識するのでマイナス効果になる

→この声を防ぐ(矛盾を感じないようにする)ために
他の何かとは比較しないようにする必要があります。

アフアメーションのポイント⑥

「動き」を表現することばを入れる

潜在意識の法則

「ことば<<<イメージ(想像力豊か)」を活用

五感を活用することばを入れることで
よりリアリティを持たせることができます。

→潜在意識がより具体的にイメージしてくれます

アファメーションのポイント⑦

「感情」を表現することばを入れる

潜在意識の法則

「感情を伴うものに強く反応」を活用

感情が動く

= 潜在意識の効果をより強くすることができます。

アフアメーションのポイント⑧

暗記できる長さにする

無暗に長かったり、暗記できなかったりすると
自分を否定する声はこうあなたに囁きます。

「こんな事もできないの？自分」「自分のバカ！」・・・etc
→潜在意識が「否定」を認識するのでマイナス効果になる

→この声を防ぐ(矛盾を感じないようにする)ために
暗記できる長さにする必要があります。

アフアメーションのポイント⑨

朝起きてすぐ or 寝る直前にする

潜在意識の法則

「変性意識状態のほうがアクセスしやすい」を活用

どうせアフアメーションするなら

できるだけ効果を最大限にしたいですね。

アファメーションのポイント⑩

鏡に向かって、自分の目を見て話す

投影の法則を活用

「与えること」＝「受け取ること」

※詳しくは後日の講座でやります

鏡に映った自分に向かって言っているが・・・

話している相手は「鏡に映った自分」だが、

潜在意識は「自分そのもの」として認識している。

アフアメーションの
「良い例」と「悪い例」
を見比べてみましょう。

アフターメーション(どちらが良い例？悪い例？)

「私は毎日充実感あふれる仕事を確実にこなし、喜びと幸福感を日々感じて最高の自分になりつつあります」

「10年前から私はずっと不幸だから、これからは妹よりもひどいダンナには捕まらないようにして、いつかきつといい感じになれたらいいと思うけど、どうなるか分かんわ。知らんけど」

アフターメーションの例(良い例…どこが良い?)

「私は毎日充実感あふれる仕事を確実にこなし、喜びと幸福感を日々感じて最高の自分になりつつあります」

アファメーションの例(良い例…ここが良い)

主語が「私」

感情ことば

動きを表現
することば

達成できて
いるテイ

「私は毎日充実感あふれる仕事を確実にこなし、喜びと幸福感を日々感じて最高の自分になりつつあります」

現在進行形

肯定的ことばだけ

暗記できる長さ

比較していない

アフターメーションの例(悪い例・・・どこが悪い?)

「10年前から私はずっと不幸だから、これからは妹よりもひどいダンナには捕まらないようにして、いつかきつといい感じになれたらいいと思うけど、どうなるか分からんわ。知らんけど」

アファメーションの例(悪い例・・・ここが悪い)

過去と比較

ネガティブ
ことば

達成できてない
漠然としすぎ

「10年前から私はずっと不幸だから、これからは妹よりもひどいダンナには捕まらないようにして、いつかきつといい感じになれたらいいと思うけど、どうなるか分らんわ。知らんけど」

妹と比較
主語が「私」じゃない

暗記できない長さ

最後に全否定

さっそく
アフターメイションを作って
みましょう！

おさらい(良いアフターメーションのポイント)

①主語は「私」

②肯定的なことば

③達成しているテイ

④現在進行形

⑤比較しない

⑥「動き」のことば

⑦「感情」のことば

⑧暗記できる長さ

⑨寝起きor寝る前

⑩鏡の前で、目を見て宣言

さっそく、できたアファメーションを
実際に言葉に出して言ってみましょう！

いかがでしたか？

ここから先は

よりよいアフターメーションを
やっていくための

「毎日のメンテナンス」になります

アフアメーションのポイント⑪

毎日繰り返す。習慣化する。

潜在意識の法則

「回数と重要度が比例」

「潜在意識の効果は複利」を活用

ある時を境に、急にすべてが「ひっくり返った」ような体験が訪れますよ…。

アフターメーションのポイント⑫

自分にじっくりくるように精度を上げる

あなたの成長や変化に合わせて、
「今、一番じっくりくるアフターメーション」も変化します。

アフターメーションをやっていて
「あれ・・・？なんだかしっくりこないな」と感じた時は
文章のチューニングが必要かもしれませんね。

アフアメーションのポイント⑬

バランスを取る

潜在意識の法則

「全体性を重視する」を活用

たとえば、「おカネ、お金、おかね〜〜！！」
っていうアフアメーションだと、ちょっとねえ・・・。

健康面とか、仕事面とか、家族面とか、
いろいろな面を俯瞰的にとらえる内容にしましょう。

アフタメーションのポイント⑭

よりリアルなものにする

リアリティがあればあるほど

具体的にシチュエーションやストーリーを想像したり
その時に感じているであろう感情を具体的に感じたり
その時にどんな言葉を発し、どんな動作をしているか？

…といったことも容易に想像できますよね。

アフアレーションのポイント⑮

あなたを否定する人には話さない

これはもう、言わずもがな、です。

※もし、実際にこういう事が起こっているのならば・・・

あなた自身の「自己否定」「罪悪感」などに関する
観念(ビリーフ)や課題がないか、
こころの距離はしっかりと取れているか？要チェック！

アフターセッションのポイント⑩

あなたを応援してくれる人に話す

100%あなたの味方で、100%あなたを信じ、
100%あなたを応援してくれる人がいてくれたら

なんだかそれだけで、本当にできる気分になれますよね。

あとは、実践あるのみです！

毎日アフメーションを続けていって、
あなたの理想の未来を
どんどん引き寄せてくださいね。