

「核心の理想」設定ワーク！

本気ワーク3連発チャレンジ！Day2まとめ

前回セミナー3つの補足

前回のワーク（怒りを吐き出し、謝るワーク）を踏まえ、受講者の現実の変化や直面しやすい課題に対して3つの補足ポイントが伝えられました。

1. 謝るなら誠実に本気で謝る（無理なら怒りきる）

- 「形だけ・口先だけ」の謝罪では効果がありません。本当に心から謝れる部分をしっかりと探して向き合うことが大切です。
- もしどうしても謝れないと感じる場合は、まだ内側に怒りが溜まっている証拠です。無理に謝る必要はないため、まずはノートなどに怒りの感情を1時間でも2時間でも徹底的に吐き出しきり、冷静になってから自分に非がなかったかを探します。口に出して「ごめんね」と言うだけでも体感が変わります。

2. 傲慢（ごうまん）になっていないかチェックする

- 怒りの原因を紐解く糸口として、「これくらいしてくれて当然」「なんでやってくれないのか」という傲慢な期待が隠れていないかを見つめ直します。
- これは家庭環境（例：親から多くの愛を受けて育った長男が、社会やパートナーに対しても無意識に同じ基準を求めてしまうなど）に起因することがあります。

3. 隠れ依存に気づく

- 「自分がこれだけやったのだから、次は周りが何かしてくれるだろう」「きっと誰かが何とかしてくれる」という、相手や環境への依存心（他力本願）がないかを確認します。
- ワークをしたこと自体に満足して成果を周囲に依存するのではなく、出し切った上で「では、自分はどうしたいのか、どう進むのか」という主体的な行動の選択が重要になります。サボっている人に腹が立つのは、自分の中にサボりたい気持ちが隠れているか

らであり、周囲の人は自分の鏡（嫌な部分を見せてくれる存在）です。

「核心の理想」の作り方3ステップ

頭で考えた「こうあるべき」という制約や他人の価値観による理想ではなく、自分の心と体が本当に動く「核心の理想」を立ち上げるためのプロセスです。余計な感情を落としたゼロ（フラット）な状態から以下を実践します。

ステップ1：体感覚から「いい状態」を呼び起こす（じ〜ん状態の創出）

理想の状態を言葉や数字（売上など）だけで定義するのではなく、その理想が叶っているときに自分が感じているであろう「身体的な感覚」や「心の安心感・リラックス」を今この体に呼び起こします。最近、あるいは過去に最も安心・ワクワクした瞬間を思い出し、言葉を抜きにして全細胞でその感覚を味わいます。胸が「じ〜ん」と震えるようなバイブレーション（体感）を体から作ることが土台となります。

ステップ2：環境をお掃除し、1箇所の完璧な「聖域」を作る

自分の目の前の現実や部屋の乱れは、潜在意識の表れと考えます。ステップ1で味わった「じ〜ん」とする最高の状態にふさわしい空間を作るために、手の届く範囲（2分間だけでも可能）で1箇所を完璧に綺麗にします。全体を完璧にしようとせず、まずは1つの「聖域（綺麗な領域）」を作ること、疲れたときにそこでリフレッシュでき、良い状態（じ〜んとする感覚）を日常の中で思い出しやすくなります。

ステップ3：鏡（笑顔）のワークで自分を褒めちぎる

画面や鏡に映る自分の顔（できれば笑顔）を見ながら、自分が言われたい言葉や、齒の浮くような褒め言葉を直接かけてあげます。「なんでそんなに上手くいっているの？」と問いかけると、脳がその理由を自動的に探し始めます。照れくささやゾワゾワ感があっても、肩を叩いたり撫でたりしながら自分の頑張りを認め、自分を許して緩めてあげること、プラスのエネルギーを空間や体に定着させます。

★Day2はDay1ワーク+この3ステップの感想をお送りください！

2：「核心の理想」ワーク投稿フォーム

<https://wonder-zero.com/p/r/mHcdcRsK>

その他（セミナー内のエピソード・トピックス）

- **現実の変化の報告：**
 - ライブ後に10万円の商品が売れた、翌日もポンポンと売上が増えたという報告。
 - ワーク後に、カバンから1万円が見つかった、ポイントが1万円貯まっていた、エアコンの購入費20数万円が浮いた、といった具体的な成果のシェア。
- **感情と内臓の関係：**
 - 東洋医学の観点から、感情は臓器（怒りは肝臓など）に溜まりやすいと言及。
 - 内臓の疲れやくたびれが、クヨクヨしたメンタルや不安を引き起こすことがあるため、頭で考え続けずに体の感覚だけにフォーカスして味わいきることが大切です。
- **円空仏（えんくうぶつ）の笑顔：**
 - 講師が自身の役割（難しいことを分かりやすく届けること）の象徴として惹かれている仏像。その圧倒的な安らかな笑顔（笑顔のレベルの高さ）を真似することで、体が緩み、お腹が楽になる体感を得られます。
 - 理想の状態を思い出せる画像やビジョンを待ち受けや環境にセットしておくことが推奨されました。
- **感情の責任は自分にある：**
 - 「あの人のせいで怒らされた」ではなく、「怒ることを選んだのは自分」であり、すべての感情の責任は自分にあります。
 - 武術のワークで「腕を掴まれている」ではなく「掴ませている」と捉えると技がかかるように、自分が現実の決定権を握ることで、現実を主体的に変えていくことが可能になります。