

ネガティブをポジティブに組立てなおす

# Re-Set / リ・セットする

・ちょっとした閃カウントアップ 0002・

“瞬間のマジック”



少し想像してみてください

あなたは、友人から旅先で出会った知人のことや、思いがけないスイーツに我を忘れたことなど・話を聞いている時、あなたはその話の内容を逐一イメージとして心に描いていることを・・・

出会った知人の顔を・・・有名人の顔と照らし合わせて納得し、今まで口にしたスイーツをあなたは思い出して 口の中はそのスイーツの味覚で満たされてはいませんでしたか。

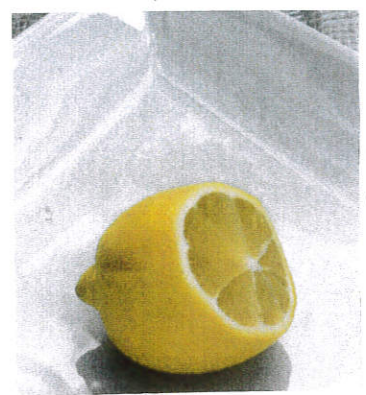
一年の計は・・・ 神前で手を合わせ神に祈ります・・・ 祈りは具体的な視覚イメージとしてあなたの脳内に描かれたものでしょう。

力士は、“一日一番に集中” します、そこには自身の体の動きの視覚イメージがハッキリ心に浮かびます。そして肉体と肉体がぶつかり合う触感であり激しいぶつかりの聴覚をも生じることを、記することも話すこともできるでしょう。

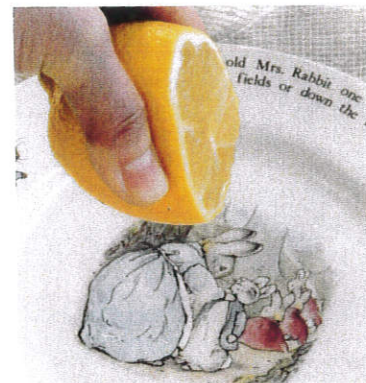
3 March 2015

Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
	2	3	4 百合	5	6	7 百合
8	9 らうんど	10	11 百合	12	13	14 百合
15	16	17 らうんど	18 百合	19	20	21 <sup>祝</sup>
22	23	24	25 百合	26 らうんど	27	28 百合
29	30	31				

09  
全米賞  
受賞  
プログラム



- お皿の上に半分に切られたレモンがあります
- レモンを手に取りギュウと絞ります
- あなたのお口の中は・・・  
酸っぱい味覚で・・・



- 次にレモンのことは考えないでください
- 酸っぱいレモンをかじったり吸ったりした考えはしないでください。
- 黄色い外皮から果肉が溢れ出し、酸っぱい体験をしたことを想像しないでください

この文章を読んでいる間、レモンの事は考えませんでしたか・・・いや いや この説明を読んでいる間貴方はレモンのことをしっかり心に描き、ツバを出し続けたはずですよ。

ポジティブな内容であっても、ネガティブな内容であっても あなたの心は説明する内容のさまざまな感覚の攻撃に満たされている・・・ということに注目してください

私たちの身体はポジティブなこと・・・とネガティブなことを識別します。経験は、“レモンの話”のように全て順次身体から脳に報告され脳にコンテンツ化されてしまいます

私たちの脳は高速道路のように一通の情報で心に描いた思考を形成します。あなたにとって一番大切な、必要な情報だけを脳に送り届けましょう。そして繰り返し同じ情報を送り続けることで貴方の一番必要とする事柄と言う“心”を身体と脳が共有し“リ・セット”し ネガティブをポジティブに変換する事ができるでしょう。

4 April 2015

Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
			1 百合	2	3 らうんど	4 百合
5	6	7 らうんど	8 百合	9	10	11 百合
12	13	14	15 百合	16	17 らうんど	18 百合
19	20	21	22 百合	23	24	25 百合
26	27 らうんど	28	29 <sup>祝</sup>	30		