

7回目「セルフイメージを変える」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

7回目は「セルフイメージを変える」というテーマについてお話しします。

前回は無意識についてお話ししました。今回お話しするセルフイメージ、いわゆる自分に対するイメージというものが私たちがこの世に生を受けてから現在に至るまで蓄積してきた無意識の思い込みであるといえます。

誰しものが、「自分はこんな人間だ」「こんなタイプだ」「自分には～（これこれ）はできるけれど、～（これこれ）はできない」といった一種の思い込みを持って生きています。

元々はそのようなイメージは存在しなかったものですが、様々な環境や経験、社会とのつながりを通じて無意識的に自分の中でつくられていきます。

その多くは幼少期、おおよそ6歳までにかけて大方のイメージが出来上がると考えられています。容姿や性格に関する遺伝子はある一定の傾向を持って私たちは生まれてきますが、どの遺伝子が影響を受けて発現（スイッチ）するかは後天的に置かれた環境によって大きく左右されると考えられています。

その時期にどのような家庭環境や社会的なつながりがあったかによっておおよその自分の人生に対するイメージやこの世の中に対するイメージが出来上がるのです。

ちょうど20歳を過ぎたくらいで完全に自分に対するイメージが構築され、私たちはそれをベースに自分の人生を歩んでいくと考えられています。

ですから、何事もポジティブに捉えて前向きな考え方の親の元で育った子どもは同様になるし、ネガティブに捉える考え方の家庭で育った子どもはそのようになる傾向が強いです。

長年病気で苦しんでいる人は、その状態から抜け出したいという願望があるにも関わらず、一方でそのまま病気でいる方が楽であるという考えや振る舞いに陥ってしまいがちであるという報告も聞かれます。

これらの強烈な思い込みを変えるということは通常なかなかできることではありません。

私たちが提供している快禅メソッドはそのような自分を変えたいと思っている人にぜひ実践していただきたいものです。

SO-AM呼吸瞑想によってオキシトシンをたくさん分泌させる訓練を続けていくと、愛情や共感、思いやりといった感情だけでなく、徐々に赦しや受け入れの意識が高まっていきます。

自分自身やその人生をあるがままに受け入れ、過去の自分をまず赦すこと、それがまず第1歩目となるでしょう。

そしてMOZART GST CDの心地よいモーツァルトの調べにもぜひ耳を傾けてみましょう。

この暗示音源には「全てに打ち勝ち、自分の人生をより良いものにする」ための超倍速メッセージが裏に隠されています。

これは通常の耳や意識的な脳では全く処理できない情報量ですが、圧倒的な処理能力を誇る無意識ではこのメッセージを聞いていると考えられます。

毎日聞き続けることで、あなたが実現したいと思っている夢を現実にとぐり寄せの一助となってくれることでしょう。

では、今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。7回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。