

## 5 それって真実？誰が決めたの？

今回のトレーニングは、

**思い込みや固定概念が**

**崩壊する魔法の言葉**です。

トレーニングの**四つ目**です。

「**それって真実？誰が決めたの？**」

関西弁で言うと

「**それってほんまなん？誰が決めたん？**」

ということです。

とにかく、**全部が思い込み**なのです。

その

**思い込みだったということ**を

**思い出すための、魔法の言葉**です。

これは、私が生きてい  
常に自分に問いただして

例えば、

「このままお金は大丈夫なのか・・・」と思ったとき。

**本当に、それは駄目になるのか？**

**お金が駄目になると誰が決めたのか？**

例えば、

「旦那さんの仕事がどうなるか心配になっている。」

そこで一緒に心配になるのではなく、

**これが駄目になると誰が決めたのか？**

**良くなるかというのは、誰が決めたのか？**

**本当にそれは、良くなるのか？**

「自分を愛することができない」

という人がいた（自分がその状況だった）としたら、

**本当にあなたは自分のことを好きになれないのか？**

**本当に、自分のことを愛していないのか？**

これを、**自分で行う**のです。

「**本当に、そうですか???**」と聞かれているうちに、

人は「**本当にそうなのか？**」と

（疑問に）なってくるのです。

これは、コーチングの技術でも使われます。

思い込みを外すときに、

例えば私は自信がないという人がいたら

「それは本当ですか？」と。

「本当に、あなたは自信がないのですか？」

「自信がありません・・・」

**「もう一度聞きますが、  
あなたは本当に自信がないのですか？」**

と、聞いていくのです。

こうすると、

**「（自信が）ちょっとでもあるかもしれない・・・」**

と思い始めるのです。

これを、

**自分の強固な思い込み**に行うのです。

もう少し押し進めると、

**それはいつから思っているのか？**

**誰かが言っていたのか？**

**どうして思い始めたのか？**

と**自分に**聞いていくのです。

**あなたの思い込み・信念で（現実）できている**

と、無料オンラインセミナーでもお伝えしたと思います。

**<全部が思い込み>だという前提で、**

**「それは本当なのか？」と。**

**「私が今思っていることは真実なのか？」**

と聞いていくのです。

**これだけで、ブレーキはかなり外れます。**

例えば「年齢が原因で駄目だ」と思っていたとしたら、

**「本当に歳だから駄目なのか？」**

**「本当に歳だからできないのか？」**と聞いていくと、

そんなことないと。

逆に、年だから駄目だと思わずに、

**この年だからこそ出来ると思っている人がいるとしたら、**

**「どんな人がいるだろう？」**と考えるのもおすすめです。

**あなたがそう思い込み始めた  
きっかけ、出来事、過去の記録が  
間違いなくあるはずです。**

今まで無意識だったパターンから  
意識に上ってくるだけで、  
人はそれを扱うことができるようになります。

「この出来事によって、  
私はこう思い込んでいるのだ」と**気付くと、  
自分の思い込みの概念が手放されていきます。**

私たちは**幻想の中で生きているだけ**なのです。

恐らく、  
前回のトレーニング「**ないからあるへ**」を  
しっかりやっていると、自分は幸せだったと  
感じられるはずです。

「自分が幸せではない」というのも**思い込み**ですから。

**あるものに目を向けていたら、**

「**幸せかもしれない・・・**」と思えてくるはずです。

例えば「私は仕事をこんなに転職してきたから、

年収が上がるはずない」と思っていたとしても、

**それは本当なのか？**

**本当に、年収は上がらないのか？**

と聞き続けていると、

**・・・何か、方法があるかもしれない・・・。**

と、なってくるわけです。

このトレーニングを重ねるほど、

**いかに自分が思い込みの世界で生きているかに**

**気付くことができます。**

どんどん思い込みが外されていくので、

何でも出来るという気持ちになってきます。

**この軽さが大事**です。

「～すべき」「～しないとイケない」

というのは全て、

私たちが作ってきた思い込みです。

これを一つずつ

自分に聞いて解放していくと、

気持ちが楽になります。

何かを思う度に、

「それって本当かな？」と。

不安になるたびに、

「それって本当かな？」

「いつから、そう思っているんだろう？」

「誰が決めたのだろう？」

これを、しっかりと聞いてあげてください。

もし「私は豊かになれるはずがない」

「私にはパートナーができるはずがない」

「両思いになるはずがない」

と知っているとしたら、

「それは真実かな？」と聞いて、

「真実ではないかもな・・・」

「過去にそうだったただけだ・・・！」

と気付けたとしたら、

一つ目に行った

「**私は強運。根拠なく最高**」という

**アファメーション。**

**ブレーキが外れた（緩んだ）後に、**

**自分の欲しい未来のイメージを**

**アファメーションで刷り込んでいくと、**

どんどん入っていきます。

このブレーキがあったまま  
いくらアファメーションを入れていても、  
入りづらいこともあります。

**これは思い込みだ！**と思ったときから、  
**自分の理想のイメージをしましょう。**

「私は 49kg になるはずがない」  
「痩せるはずがない」  
とっていたとしたら、

「それって本当かな？」  
「そんなことない！」という気持ちになってきたときに、  
「私は 49kg になる」  
「私は美しくなっている」と  
言葉で言い聞かせていくわけです。

**ブレーキを外して、  
自分の望むものを刷り込んでいく。**

これが板につくと、  
いちいち言わなくても良くなってきます。

自分の人生のステージが上がれば上がるほど、  
新たなブレーキや新たに入れたい思い込みが  
変わってくると思いますので、  
これを**人生の中でどんどんやっていく**のです。

私も、今の人生でもしょっちゅうやっています。

ステージが上がれば上がるほど、  
より大きなことにチャレンジする時があります。  
その度に、

「私が思っている不安は本当かな？・・・違う！」と  
**セルフマネジメント**をして、整えています。

これだけでも変わりますので、

この **3日間**はご自身の**思い込み**に、

**「それって本当なのかな？」**というのを  
**問いただしまくってください。**

**全部、思い込み**です。

**言い訳**です。

**「自分には出来るはずがない」**  
というのは、**言い訳**です。

しっかり自分に問いただして、  
**新たなジャンプ**を軽やかにできるように  
聞いてあげてください。^^

## ◎トレーニング4 それって真実？誰が決めたの？

自分の思っていることや、  
心理的ブロック、心配、不安に対して、

**「それって真実？」**

**「誰が決めたの？」**

と常に問いただしてみましよう。

**何度も何度も**聞いていると、

思い込みが和らいでいきます。

**「いつから**それを思っているの？」と問うのも効果的です。

思い込みが始まった

過去の出来事も振り返ってみましよう。

その当時作った思い込みに対して、

過去の自分に**「それって本当？」**と

聞いてみるのもお勧めです。