

## 10 過去から今と未来を。

トレーニングの7つ目です。

7つ目は、

**「過去から今と未来を」**

というお話をしていきます。

過去ばかりを見ていて、

過去がこうだったから

今がこうなっているなど、

ずっと過去や昔に意識を向けていると、

**今やこれから生きる未来で**

**生きられなくなってしまう**

ということがあります。

**過去に起きたことは、  
起きてしまったことで  
仕方がない**のです。

今から過去に意識を向けて、  
なぜこうなったんだろう、  
どうしてこうなっちゃったんだろうと  
分析しすぎると、  
どうしても後ろ向きになっていきますよね。

今、そして未来を描いて生きていくために、  
**どうしたらこちらの未来に行けるかと  
意識を転換**していきます。

**成功者の人たちはみんな、  
これをやっています。**

今、何が出来るか。

**未来でこうなるために、**

**今はどうしたらいいか**と常に上を向いています。

また、

落ち込んでいくパターンとして、

未来はこうなりたいのに

なんで今、こうなんだ・・・

と考えてしまうこともあると思います。

こうなるはずだったのに、

なんで今、

こうなっちゃったんだろう・・・と。

なぜ今、

理想の未来に生きられていないのか・・・

と、考えてしまいます。

そうではなく、

**どうしたら（望む未来に）行けるかという**

**思考に意識を切り替え、**

**今と未来に切り替える**だけで、

悩みのほとんどがなくなります。

後ろ向きに生きるというよりは、

**過去からの積み上げ式で今を見る**

ということです。

この思考ができてくると、

比較することがなくなります。

**自分の人生軸**なので。

今、周りがこんなに素晴らしいのに

自分はこうだと考えてしまうと、

どんどんふさぎ込んでしまいます。

どうしたら、  
その未来に行けるかを考えましょう。

この思考ができるようになると、  
すごく幸せになります。

未来に対してできることはなんだろう、  
どうしたらなれるかと考えていくと、  
脳がそれを実現させるために検索し始めます。

## **未来へのイメージの仕方を**

次のトレーニングでお伝えするのですが、  
自分の潜在意識や過去の記録だけではなく、

**集合的無意識、**

**超意識**を使って**シンクロニシティー、**

**意味のある偶然の一致**というものが

どんどん起きてきます。

また、

**超意識**と呼ばれる**神の領域**で

インスピレーションが降ってきたりするわけです。

**過去は、過ぎたこと**です。

今、そして未来を

どう生きたいかに

しっかり意識を向けていけるよう、

この3日間で

集中してやっていただけたらと思います。

これが土台となって、

次のトレーニングがとてもしいていきます。

どうしても、やっちゃったということが起きると、

どうしてこんなことをしてしまったのか・・・と

考えてしまいます。

でも、**今と未来に切り替えていくと**、  
こうなってしまった場合の未来に向けて  
どうしたらいいかと引き出しを開けていきます。

とにかく、

**自分に対する問いかけ**で人生は変わります。

その問いかけの仕方を潜トレでお伝えしています。

ぜひ

**「過去から今と未来を」**

しっかり意識を向けて、  
楽しんでいただけたらと思います。

**今、何ができるか。**

ぜひ、

それを問いかけて **3日間** すごしてみてください。

◎トレーニング7 過去から今と未来を。

「なぜこうしてしまったのか？」ではなく

「**今、どうしたら理想の未来に向かえるか？**」に

意識を向けていきます。

1. あなたの**理想の未来**は、どんな未来でしょうか？
2. そのために**今、できること**を挙げてみましょう。
3. そして、**実行**してみましょう。