

1 私は強運！根拠なく最高！

こんにちは！Honamiです。

潜トレ45

プログラム1つ目の動画です。

今回、潜トレ45は

15個のセンテンスにまとめております。

その画像をトップページにご用意しておりますので是非、
スマホなどの待ち受けにしてみてください！

さて、今日は1つ目ですが

「私は強運！根拠なく最高！」

です。

これは何かと言いますと

今日から3日間

1つ目のトレーニングとしては

「私は強運！根拠なく最高！」

というのを、

暇さえあれば言い続けていただきたいのです。

やったことありますか？

人生でコレ。

3日間暇さえあれば

「私は強運！根拠なく最高！」

と、言い続けるという事です。

これは俗にいう

アファメーションですね。

肯定的な自分に対する断定形の言葉

をずっと言っていると

潜在意識が書き換わってくるわけです。

このアフメーション。

とっても大事なやり方があります。

ちなみに

「私は強運！根拠なく最高！」

というのは、私が1つ目として作った文章ですが

あなたがより言いやすい言葉に変えて頂いても結構ですし

あなたがより気持ちが上がる文章（断定系の言葉）

例) 「私は本当に女優みたいに素敵」

「私はどんどん人に愛される」

「私はどんどん豊かになっている」

そのような**自分が今一番欲しい状態の言葉**を
短いセンテンスで作るというのもオススメです。

それを**暇さえあれば**
3日間唱えて頂きたいのです。

このアフメーション。
自分の潜在意識に入りやすい状況としては
まず**リラックスした状態です**る事です。

リラックスして かつ 楽しんでする事です。

なので、

"やる気よりもその気"

と私はいつも言ってるんですが、
楽しんでずっと言い続けて頂きたいのです。

最初は

「なんか言っているもしっくりこないな」

とか

「胡散臭いな」と思うかもしれないのですが

ずっと言っていると

本当に**そんな気になってくる**のです。

不思議なんです。

人間の言葉というのは、もの凄いエネルギーがあります。

それをずっと言っていると、

そんな気になってくるのです。

だからブツブツ…言っていると

自分の言葉を1番聞いているのは自分の耳なので

それがどんどん入ってくるのです。

特にそれは

感情が乗れば乗るほど

がっつき入っていきます。

だから本当にアホになった方がいいのです。

楽しんで。

このアフメーションは

どれだけパワフルかご存知ですか？

本当凄いです！！

言ったら、本当にそんな気になってきます。

「私は女優。私は女優。私は女優・・・・・・・・」

と言ったら

気付いたら背筋が伸びたりするんですね。

不思議ですね。

こうやって自分が言っている言葉の通りに
自分の潜在意識、
この身体の動かし方もそうですが、
自然に合ってくるようになるんですね。

ですので

「私は強運！根拠なく最高！」

これをとにかく

ひたすら3日間唱えてみてください。

これを言ってて

ネガティブな気持ちが出てくる事もあると思うんです。

「いや…そんな事ないし…」

とか

「全然私イケてないし」

って思う事もあるかもしれません。

それを例えばコップの水に例えますね。

例えばなんですけど

この「**自分イケてない**」と思ってる

淀んだ水がコップの中に入っているとするじゃないですか。

この「自分イケてない」という**思い込み**だったりとか

「自分はダメだ」っていう**自己否定な部分**とかが

黒い水だとして、

このコップの中の水をキレイにするには

方法が2つあるんですね。

1つは…**この黒い水をザバッと捨てる事**です。

もう1つは何かというと…

キレイな水をザバザバ上から入れる事なんです。

そうするとだんだんその黒い水が中和されていって
キレイな水になっていきますよね。

あらゆる方法で、
このコップの水
これを潜在意識に例えると、

どんどんどん

クリアでキレイなお水にしていきたいわけなのですが、
この

「私は強運！根拠なく最高！」

という風に、

ずっと自分の心が喜ぶような言葉を言っていくと

最初は黒い水がめちゃくちゃ反応して

「もうやめてくれ」みたいな感じになるんですけど、

きれいな水をお構いなしにずっと入れていると・・・

なんとなく心地よくなってきて
なんとなくそんな気がしてきて
いつの間にかそれが手放されたりしていくんです。

この黒い水がどうしても頑固な場合とかは
今回、潜トレの中で色んなワークを用意していますので、
これが複合的に絡み合って
どんどんどんどん水がクリアになってきます。

なので潜トレ45は
**このコップの中の水をクリアにキレイにしていくための
トレーニング**をたくさん詰め込んでますので
まず最初の3日間は

「私は強運！根拠なく最高！」

というのをやって欲しいのです。

自分の心が乗るというのも大事ですが
あとはオススメなのが…

やっぱり口角を上げる事です(^_^)

口角を上げながら言うだけで
潜在意識への入り方が全然変わってきます。

潜在意識が書き換わる時というのは
楽しんでいる時とか、**リラックスしている時**ですよ。

なので**自分の脳の状態が**
【快】の状態になってるときに
書き換わりやすいという事です。

なのでその状態を作るのに
この口角を上げるだけでも

凄く効果があります。

「私は強運！根拠なく最高！」

「私は強運！根拠なく最高！」

って、

目が笑ってなくてもいいので

とりあえず口角を上げながら言う。

オススメは暇さえあれば言う事です。

是非やってみてください！

最初のトレーニングです。

是非、

潜トレ45用にノートを作ってください

とお話していたと思うのですが、

そのノートに今日の1日目

- ・ やってみてどうだったか
- ・ どんな気持ちになったか

とか…

それを記録に残しておいて欲しいのです。

明日も明後日もやっていきます。

是非、

起きた出来事とかこんな風になりました

という体験談を、

動画の下のコメント欄に

「こんな事ありました。こんな風に感じました。」

と、**アウトプット**をしてみてください。

是非一緒に楽しんでやっていきましょう！

あなたは強運！根拠なく最高です！

◎トレーニング1 私は強運！根拠なく最高！

リラックスして、楽しみながら、
やる気よりもその気！で暇さえあれば唱え続けます。

口角を上げながら言うのがお勧めです。

自分の叶えたい状態を

オリジナルのアファメーションとして

短い文章でノートに書いてみましょう。

それも併せて、言い続けて過ごしてみましょう。

アファメーション文のポイント4つ

1・「私は～」から始める。

I am～には物凄い力があるのです。

2・なりたい姿を肯定語で書く。

例) 太る→痩せる

貧乏→お金持ち

3・短文にする。

だらだら言わず短い文章で。

4・断定形か現在進行形にする。

「～になりたい」では「なりたい」が叶う。

「～である」「～にどんどんなっている。」

が望ましい。

5・感情が動く自分の言葉にする。